



# 12月分給食献立表



大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	金	しらすチーズトースト 牛乳 ポークシチュー かぶサラダ	kcal 794	g 32.1
4	月	イカと大豆のかき揚げ丼 牛乳 昆布サラダ 味噌汁	809	30.4
5	火	手作り焼き豚チャーハン 牛乳 中華風だいこん 坦々ごまスープ	784	32.3
6	水	♪12月バースデー給食♪ ソース焼きそば 牛乳 たまごスープ 紅茶ケーキ	809	34.3
7	木	わかめごはん 牛乳 鶏肉と里芋みそ煮 おろしポン酢サラダ	749	29.2
8	金	チリドッグ 牛乳 ヌードルスープ くだもの	766	29.5
11	月	カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	784	25.1
12	火	親子うどん 牛乳 くだもの レバーと芋の甘辛和え	791	37.6
13	水	ごはん かつおでんぶ 牛乳 ぎせい豆腐 どさん子汁	779	36.3
14	木	ガーリックフランス 牛乳 魚のピザ焼き くだもの キャベツとベーコンのスープ	769	31.8
15	金	♪郷土料理給食(長野県)♪ 野沢菜ごはん 牛乳 山賊焼き 大平煮 きのこ汁	792	32.5
18	月	豚キムチ丼 牛乳 豆腐チゲ 甘辛カリカリ豆	801	33.0
19	火	スイートポテトトースト 牛乳 ボルシチ くだもの	808	27.5
20	水	ごはん 牛乳 魚の西京焼き キャベツのゆかり和え 豚汁	786	37.5
21	木	♪明日は冬至です! 給食♪ メキシカンライス 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き 白菜スープ	769	26.9
22	金	♪セレクト&クリスマスお楽しみ給食♪ スパゲティミートソース セレクトドリンク チキンポットパイ クリスマスポンチ	980	32.0

## おたより

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいてしまう人が増える時期です。風邪の予防には、外出時や食事前の手洗い・うがい大切です。そして毎日しっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## 冬休みの食生活で気をつけること

### ①早寝・早起き・朝ごはん+運動!

規則正しい生活習慣は、体の抵抗力を高め、様々な病気の予防につながります。冬休みだからと言って夜更かしをしていると、体の抵抗力が弱まり、風邪などを引きやすくなります。また運動をすることで血液やリンパの流れを改善し、免疫力を高めるほか肥満の防止につながります。



### ②間食をとり過ぎない!

3食しっかり食べていれば間食をとる必要はありません。むしろ冬休みは運動量が減るので間食をとり過ぎると肥満につながります。間食の上手なとり方は、お菓子のラベルをチェックし、200kcal以内に収めること。また、お菓子ではなく果物にすることで不足しがちなビタミンを摂取することができます。



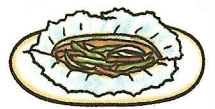
### ③食事の手洗いをしっかりする!

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いには、食中毒予防と風邪予防の2つの役割があります。中学生のみなさんは、大人に比べ抵抗力も弱いので、食事前は必ず石鹸を使って手を洗い、清潔なハンカチで拭き、細菌やウイルスから体を守りましょう。

## 作ってみませんか?

### さげの Mayo ホイル焼き

旬のさげには良質なたんぱく質だけでなく、体によい働きをするEPA、DHAのあぶらや、日照時間の短い冬にとくにとりたいビタミンD、かぜ予防に役立つビタミンA(カロテン)やビタミンEが多く含まれます。



#### 材料(4人分)

- 生さげ切り身.....4切れ
- マヨネーズ.....大さじ4
- 塩・こしょう.....少々
- たまねぎ.....中サイズを半分くらい
- ピーマン.....1個
- にんじん.....中サイズを5分の1

#### 作り方

- ①さげに塩、こしょうをふり、しばらくおく。
- ②たまねぎ、ピーマン、にんじんを千切りにする。
- ③アルミホイルにさげのをせ、マヨネーズをぬり、②の野菜をのせ、ホイル上部をしっかりと閉じる。
- ④③をフライパンにのせ、ふたをして約15分くらい弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤好みでしょうゆまたはポン酢をかけて出来上がり。

アルミホイル

\*食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。