



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	月	焼きカレーパン 牛乳 冬野菜のシチュー 果物（早香）	kcal 738	g 30.3
2	火	野菜タンメン 牛乳 ビーンズポテト	698	29.7
3	水	四川豆腐丼 牛乳 鶏肉のケバブ風 わかめスープ	800	38.7
4	木	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯部揚げ くだもの（みかん）	790	38.1
5	金	バターライスのクリームソースかけ 牛乳 洋風卵スープ アップルパイ	923	28.0
8	月	ビビンバ 牛乳 ジャンボしゅうまい 中華スープ	751	32.4
9	火	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	903	26.3
10	水	♪郷土料理給食(奈良県)♪ ご飯 牛乳 魚の西京焼き 権座 飛鳥汁	710	36.7
11	木	ご飯 牛乳 油淋鶏 三色ナムル 春雨スープ	826	30.6
12	金	ミルクパン 牛乳 イタリアンサラダ チキンマカロニグラタン	804	32.2
15	月	鶏にら丼 牛乳 みそけんちん汁 白玉フルーツポンチ	884	33.2
16	火	♪世界の料理(アメリカ)・パースデー給食♪ ジャンバラヤ 牛乳 ベーコンチャウダー バークドチーズケーキ	883	23.9
17	水	中華おこわ 牛乳 卵焼きの中華あんかけ チゲスープ	718	34.2
18	木	ココアトースト ジョア（ストロベリー） フロッキーサラダ ポークシチュー	692	22.3
19	金	和風スープスパゲッティ 牛乳 マーマレードチキン 果物（ネーブル）	766	37.3
22	月	♪冬至給食♪ ほうとう 牛乳 いかのかりんと揚げ 果物（みかん）	720	37.9
23	火	わかめご飯 牛乳 すき焼き風煮 かき玉汁	706	30.2
24	水	♪セレクト&クリスマスお楽しみ給食♪ バターロール セレクトドリンク ローストチキン 米粉のクリームシチュー 生チョコタルト	864	36.6

おたより



いよいよ今年最後の月となりました。寒さも一段と厳しく、冬らしさが日に日に増していくようですね。みなさんは今年一年を振り返って、しっかり自分で体調を管理することができましたか？厳しい寒さに負けない体を作るために、今一度正しい食生活について考えてみましょう。

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？

さけのマヨオイル焼き



鮭には良質なたんぱく質だけではなく、体によいはたらきをするEPA,DHAの油や、日照時間の短い冬にとくにとりたいビタミンD、風邪の予防に役立つビタミンAやビタミンEが多く含まれます。

作り方

材料（4人分）

- ①さけに塩、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アルミホイルにさけをのせ、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。

- 生さけ切り身……………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

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。
食物アレルギーのある生徒は裏面の詳細献立を毎日チェックしてください。

