

令和5年度



12月 給食献立表



大田区立志茂田中学校

実施予定回数16回

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	金	ごはん 牛乳 魚のピリ辛焼 昆布サラダ どさんこ汁	kcal 810	g 33.2
4	月	きなこ揚げパン 牛乳 コールスローサラダ ABCスープ くだもの	775	27.4
5	火	♪12月バースデー給食♪ スパゲティみそミートソース 牛乳 コーンサラダ キャロットケーキ	781	29.7
6	水	ごはん 牛乳 魚の麦みそ焼き おひたし けんちん汁	742	38.4
7	木	ツナそぼろご飯 牛乳 ごまあえ 豚汁 くだもの	716	28.8
8	金	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ 杏仁ゼリー	768	29.0
11	月	冬野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	794	22.7
12	火	ごはん 海苔の佃煮 牛乳 すき焼き風煮 大根サラダ	765	28.6
13	水	ミルクパン 牛乳 ミートボールのクリーム煮 ツナサラダ	733	31.4
14	木	わかめご飯 牛乳 親子焼き 田舎汁	730	32.5
15	金	♪かみかみ給食♪ 小松菜チャーハン 牛乳 春雨スープ 大豆と小魚の変わり揚げ くだもの	788	33.9
18	月	ウイナーピラフ 牛乳 キッシュ 豆と野菜のスープ	712	30.8
19	火	ごまご飯 牛乳 肉じゃが カリカリじゃこサラダ くだもの	726	26.7
20	水	ビビンバ 牛乳 たまご入りチゲスープ	705	29.7
21	木	♪冬至&お話給食♪ 冬至うどん 牛乳 魚とれんこんの風味揚げ くだもの	736	34.1
22	金	♪セレクト&クリスマス給食♪ セレクトパン 牛乳 ロックチキン もみの木サラダ トマトスープ	789	29.3
平均			754	30.4

おたより

今年も残り少なくなりました。
これからは、日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっています。体調をくずしたり、かぜをひく人も増える時期です。感染症予防の観点からも、こまめな手洗いうがいは継続していきましょう。また、かぜをひかないためには、「栄養」と「休養」が大切です。今月は、かぜの予防に役立つ栄養について取り上げました。

かぜの予防に役立つ栄養素

食事では、日頃からたんぱく質やビタミンAやCが含まれた食材の摂取を心がけ、かぜの予防に努めていきましょう。

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



12月22日は冬至です



冬至は、一年で昼の時間が最も短い日です。この日は、昔からゆず湯に入ってかぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるなどの言い伝えがあるからです。冷蔵庫がなかった時代、保存のきくかぼちゃは、ビタミン源として重宝な野菜でした。

21日の冬至うどんは、小麦の栽培がさかんな群馬県の郷土料理です。冬至かぼちゃの言い伝えから、かぼちゃや野菜がたっぷり入ったうどんを提供します。また、保健給食委員1年生の皆さんが冬至について紹介してくれます。お楽しみに！

(注) 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、詳細献立表を確認してください。