

12月献立表



令和3年度

太田市立城東中学校

日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の脂子を減らす食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・芋類	6群 油脂 種実	たんぱく質 (g)
1	水	牛乳	パーカーハウス	ハンバーグきのこソース コーンクリームスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ベーコン	牛乳	にんじん	エリンギ しめじ えのき 玉ねぎ コーン	パーカーハウス じゃがいも 三温糖	油	856 33.3 432
2	木	牛乳	ごはん	肉じゃが 香味漬け	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 干しいたけ	ごはん じゃがいも 三温糖	油	705 26.9 152
3	金	牛乳	きなこ 揚げパン	ワンタンスープ 大根サラダ	豚肉 きなこ ツナ	牛乳	にんじん にら	キャベツ 長ねぎ 大根 きゅうり	ツイストパン ワンタン グラニュー糖	油	731 29.9 25.9
6	月	牛乳	ごはん	豚肉 ミートボールスープ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ 玉ねぎ キャベツ しめじ	ごはん 三温糖	油	732 31.1 182
7	火	牛乳	そばろ ごはん	せんべい汁 しらす入りたまご焼き	豚ひき肉 鶏肉 しらす 卵	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ 長ねぎ しめじ 枝豆	ごはん せんべい	油	775 34.6 23.8
8	水	牛乳	ごはん	さんまのかば焼き 野菜たっぷりみそ汁 ふりかけ	さんま 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 長ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖	油	759 26.6 26.6
9	木	牛乳	ごはん	しょうが焼き 中華スープ	豚肉 とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	ごはん 三温糖	油	701 32.3 17.8
10	金	牛乳	パンズパン	カレーうどん ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり	パンズパン うどん	油	862 28.0 31.5
13	月	牛乳	わかめ ごはん	赤魚白しょうゆ焼 関東煮	鶏肉 赤魚 竹筒 さつま揚げ	牛乳	にんじん	大根	ごはん じゃがいも	油	711 35.2 13.5
14	火	牛乳	ごはん	豚肉とキャベツのみそいため 田舎汁	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	ごぼう キャベツ 大根 玉ねぎ	ごはん じゃがいも ごま油	油	711 29.8 18.8
15	水	牛乳	黒パン	鶏肉とパンネのトマトクリーム煮 じゃこサラダ	鶏肉 じゃこ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム	黒パン じゃがいも マカロニ	油	704 27.3 21.3
16	木	牛乳	キムチ ごはん	チーズオムレツ わかめスープ	豚肉 とうふ 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ キムチ	ごはん 三温糖 はるさめ	油	708 32.8 22.4
17	金	牛乳	ココアパン	ちゃんぽんうどん ごぼうサラダ	豚肉 イカ	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	ココアパン うどん	すりごま	736 28.2 25.0
20	月	牛乳	ごはん	チキンカレー イタリアンサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん パプリカ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根	ごはん 油	794 29.0 20.4	
21	火	牛乳	ごはん	いわしの梅煮 豚肉とひじきのいため煮 じゃがいもとうふのみそ汁	豚肉 いわし 油揚げ	牛乳	にんじん ひじき	玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ	ごはん じゃがいも	油	825 33.8 27.1
22	水	牛乳	バターロール	スパゲティナポリタン クリスマスチキン チョコプリン	ハム ウィンナー 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ	バターロール 油	823 30.1 31.0	

※地場産の野菜には○が付けてあります。 ※野菜類は全て加熱してあります。

※都合により献立および食材等を変更する場合があります。

○給食費口座振替日は、令和4年1月4日(火)です。前日までに入金をお願いします。

〈レシピの紹介〉「作り方を知りたい」というリクエストがありましたので、紹介をしていきます。

1. 豚汁(4人分)

豚肉 80g
じゃがいも 150g
にんじん 60g
ごぼう 30g
長ねぎ 40g
大根 100g
とうふ 80g
つきこんにゃく 40g
みそ 40g
おろししょうが
出汁
油

1. じゃがいも、にんじん、大根は1cm、ごぼうは斜め半月、長ねぎは小口、とうふはさいの目に切る。
2. 豚肉、ごぼう、にんじん、大根を油で炒め、出汁を入れ、つきこんにゃく、じゃがいもを入れて煮る。
3. やわらかく仕上がったら、とうふを入れる。
4. みそを入れ、味を調え、長ねぎ、おろししょうがを入れる。



正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の隙を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

12月 給食だより



太田市立城東中学校

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」に心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



「かぜ」をひくのはどうして？

かぜはウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症にひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年のかぜをひきま宣言！

かぜ予防のポイント



1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいたときに 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品

肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品

米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品

レバー、にんじんなど