令和5年

12月予定献立表

茂原市学校給食センター
中学校

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき 血や肉となる	体の調子を整える	力や熱となる	熱量 蛋白質 脂質 塩分	備考
1 金	ご飯	○	棒ぎょうざ プルコギ 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ 赤ピーマン にら キャベツ にんにく 黄ピーマン 小松菜 生姜 こんにゃく ねぎ 干ししいたけ	米 油 砂糖 でん粉 ごま 小麦粉 ごま油 春雨	758 28.6 19.0 2.9	
4 月	ご飯	○	豆腐ステーキそぼろあん キャベツとツナのごま和え すいとん汁 ココアウエハース	牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ ツナ なると	人参 もやし キャベツ きゅうり 生姜 大根 しめじ ねぎ 小松菜 干ししいたけ	米 油 砂糖 でん粉 ごま すいとん ウエハース	805 27.5 19.2 2.8	**東中学校 全校中止**
5 火	カレーライス （麦ご飯）	○	カレー ブロッコリーサラダ 元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 粉チーズ スキムミルク ツナ ヨーグルト	人参 玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく トマト ブロッコリー キャベツ	米 麦 油 カレールウ じゃが芋 豆乳バター ドレッシング	819 28.7 19.9 3.2	**寒さに負けない生活習慣を心がけよう！** 冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。
6 水	ご飯	○	中華ラビオリ ホイコーロー 中華風大豆わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 わかめ	人参 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 生姜 ねぎ もやし 干ししいたけ	米 ごま油 でん粉 砂糖 小麦粉 ごま 油	834 28.8 27.1 2.7	
7 木	コッペパン （黒ごまクリーム）	○	ほうれん草オムレツ かぼちゃサラダ スパゲッティナポリタン	牛乳 ツナ 豚肉 卵	人参 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ ピーマン にんにく パセリ ほうれん草	パン ドレッシング 砂糖 スパゲッティ オリーブオイル 黒ごまクリーム 油	769 28.4 24.3 2.4	
8 金	ご飯	○	あじフライ メープルマフィン もやしと油揚げの和え物 冬野菜と根菜のごまみそ汁	牛乳 あじ 油揚げ 豚肉 みそ	人参 小松菜 もやし キャベツ ごぼう 大根 白菜	米 砂糖 ごま油 パン粉 油 小麦粉 ごま マフィン	818 30.5 24.8 2.7	**冬は、ほうれん草や小松菜などの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。味もおいしいので、たくさん食べましょう！**
11 月	ご飯	○	ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 ブロッコリー カリフラワー コーン 玉ねぎ しめじ もやし 小松菜 トマト セロリ	米 ドレッシング 油 砂糖 マヨネーズ	760 26.3 23.6 1.7	
12 火	ご飯	○	さばのピリ辛焼き マンゴープリン 豚肉と生揚げのキムチ炒め 肉団子入り春雨スープ	牛乳 さば 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	人参 生姜 玉ねぎ しめじ にら ねぎ 白菜 小松菜 干ししいたけ	米 油 春雨 砂糖 ごま でん粉 ごま油 プリン	868 31.1 29.9 3.1	
13 水	焼き肉丼 （ご飯）	○	焼き肉丼の具 チーズかまぼこ たっぷりごまサラダ	牛乳 豚肉 チーズ かまぼこ みそ 卵	人参 コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ ブロッコリー しめじ こんにゃく	米 ごま ドレッシング 砂糖 ごま油 でん粉	782 36.3 21.3 2.7	
14 木	わかめご飯	☆	鶏の唐揚げ ごぼうサラダ ワンタンスープ いちごクレープ	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 わかめ	人参 にんにく 生姜 ごぼう きゅうり コーン もやし ねぎ 小松菜 玉ねぎ 干ししいたけ	米 油 でん粉 ごま ワンタン マヨネーズ ドレッシング ごま油 小麦粉 クレープ	917 31.5 31.2 3.4	**☆南中学校☆リクエスト献立**
15 金	カレーうどん （ソフト麺）	○	ごぼうと玉ねぎのかき揚げ カレーうどんの汁 骨太サラダ フィッシュビーンズ	牛乳 豚肉 かたくちいわし ちりめんじゃこ わかめ 茎わかめ 昆布 大豆 油揚げ	人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 ごぼう	ソフト麺 カレールウ 油 ごま ドレッシング 小麦粉	781 31.9 19.7 2.0	**家族で食事をしよう** 家族と一緒に食べることで、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、規則正しい時間に食べられたり、栄養バランスのよい食事が食べられたりするなど、よい点がたくさんあります。家族で食事をする時間を増やしませんか？
18 月	ご飯 （大豆ふりかけ）	○	いわしのスパイス焼き チャプチェ ピリ辛スープ	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ	人参 キャベツ もやし たけのこ 枝豆 生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ 小松菜 きくらげ にら	米 油 ごま 砂糖 ごま油 春雨 小麦粉 でん粉	828 34.4 23.9 2.5	
19 火	ご飯	○	洋風トマトそぼろ ほうれん草サラダ いももち入り野菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ	人参 トマト 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草 白菜 小松菜	米 砂糖 油 いももち オリーブオイル	782 28.1 23.2 2.9	
20 水	ご飯	○	ささ身のレモン揚げ ひじきの炒り煮 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 大豆 さつま揚げ	人参 大根 ねぎ 小松菜 レモン こんにゃく 干ししいたけ	米 油 砂糖 でん粉	839 36.3 22.8 3.6	
21 木	ハヤシライス （ご飯）	○	ハヤシルウ ビタミンサラダ クリスマスデザート	牛乳 豚肉 ツナ 生クリーム 粉チーズ	人参 にんにく 生姜 しめじ トマト 玉ねぎ セロリ ブロッコリー コーン かぼちゃ	米 油 ドレッシング ハヤシルウ 豆乳バター ビーフシチュールウ プリン	792 25.8 23.0 1.9	
22 金	黒糖パン	○	ブロッコリーとかぼちゃのグラタン コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 ハム ベーコン 大豆 豚肉 チーズ	人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり かぼちゃ コーン 玉ねぎ にんにく セロリ トマト	パン 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 ハヤシルウ	814 29.8 31.1 3.1	**冬至は１年のうちで、最も昼が短く、夜が長い日です。**

※都合により変更することがあります。
※そば・落花生は給食には使用しておりません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
※☆の日・・ココア味のミルメークがつきます。

中学校生徒の基準値	熱量830kcal	蛋白質34g	脂質20～30%	塩分2.5g以下
12月の平均	熱量810kcal	蛋白質30.3g	脂質26.7%	塩分2.7g

給食の食材について

★野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、12月に使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況により変更になることもあります。

米・・・長生郡市　牛乳・・・千葉県　鶏肉・・・北海道・岩手県・青森県・宮崎県・新潟県・千葉県　豚肉・・・千葉県・北海道・岩手県

試験前から

かぜ予防を！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

注意！ カフェインのとりすぎ

カフェインをとりすぎると、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの症状が出ることがあります。子どもは、おとなにくらべて体が小さいことや脳の機能が発達途中なことなどから、カフェインの影響が強く出ます。そのため、カフェインの摂取はなるべく避けるようにします。