

12月 給食献立表

日 (曜)	献立	中学校 Aブロック		生徒氏名		印		
		主に体を作るたんぱく質、無機質を多く含む		主に体の調子を整えるビタミン0を多く含む		主に力や熱のもとになる炭水化物、脂肪を多く含む		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	コロッケパン (シェルパン カレーコロッケ ソース) 牛乳 キャベツのソテー コーンクリーム牛乳	ベーコン 鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	キャベツ とらもろこし たまねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも パン粉	油	817
	キャベツのソテー	ベーコン	牛乳		キャベツ とらもろこし たまねぎ		油	26
	コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	とらもろこし たまねぎ	小麦粉	油	3.5
3 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ レンコンとこんにゃくのおかか煮 牛乳	鶏肉 大豆 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	にんにく ほうれんそう	たまねぎ だいこん れんこん えのき	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく		722
	ハンバーグ和風ソースかけ	鶏肉 大豆			たまねぎ だいこん	砂糖 でん粉		25.7
	れんこんとこんにゃくのおかか煮	かつお節		にんじん	れんこん	こんにゃく 砂糖		3.3
	ほうれん草のみそ汁	豆腐 油揚げ		ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ			
4 (水)	ごまみそラーメン (中華めん まみそラーメンスープ) 牛乳 ラまんじゅう ヨーグルト和え	豚肉 なたと鶏肉	牛乳 ヨーグルト クリーム	にんじん たら	にんにく しょうが もやし ねぎ とらもろこし キャベツ もみ ぱいん アップル みかん	中華めん 小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	863
	牛乳		牛乳					30.5
	にらまんじゅう③	鶏肉	ヨーグルト クリーム	にら	キャベツ もみ ぱいん アップル みかん	小麦粉でん粉 砂糖		3.7
5 (木)	ごはん 牛乳 いかの唐揚げ チャブチェ もずくスープ	いか 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	にんじん ビーマン チンゲンサイ	しょうが しいたけ たけのこ にんにく	ごはん でん粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油	788
	牛乳		牛乳					30
	いかのから揚げ	いか			しょうが	でん粉	油	2.9
	チャブチェ	鶏肉		にんじん ビーマン	しいたけ たけのこ にんにく	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	
6 (金)	豚丼 (ごはん 豚丼の具) 牛乳 磯和え 白菜の味噌汁	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	こまつな にんじん	たまねぎ もやし はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん しらたき 砂糖		745
	牛乳 磯和え		牛乳 のり					28.2
	白菜のみそ汁	油揚げ 豆腐		こまつな にんじん	もやし はくさい えのきたけ ねぎ			3.4
9 (月)	キャラメルパン 牛乳 鶏肉のアップルソースかけ 大根とチーズサラダ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ りんご 大根 きゅうり キャベツ とらもろこし	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	760
	牛乳		牛乳					32.5
	鶏肉のアップルソースかけ	鶏肉			たまねぎ りんご	砂糖		4
	大根とチーズサラダ		チーズ	にんじん	だいこん きゅうり	砂糖	油	
10 (火)	ごはん ブルコギ トックスープ いちごゼリー和え	豚肉 卵	牛乳	にんじん たら チンゲンサイ	にんにく りんご たまねぎ もやし しょうが はくさい ねぎ もも ぱいん アップル いちご	ごはん 砂糖 トック	ごま油 油	820
	牛乳		牛乳					28
	ブルコギ	豚肉		にんじん たら	にんにく りんご たまねぎ もやし しょうが	砂糖	ごま油 油	3.8
	トックスープ	卵		にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ にんにく りんご	トック	油	
11 (水)	肉汁うどん (ソフトめん 肉汁) 牛乳 えび包み蒸し 大学芋	豚肉 油揚げ えび	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ	ソフトめん でん粉 さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	898
	牛乳		牛乳					29.8
	えび包み蒸し③	えび			たけのこ たまねぎ	でん粉	油	3.5
	大学芋					さつまいも 砂糖	ごま	
12 (木)	カレーライス (麦ごはん ポークカレー) 牛乳 きびなごごまフライ インド風野菜サラダ	豚肉 きびなご	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	865
	牛乳		牛乳					26.9
	きびなごごまフライ③	きびなご				パン粉 小麦粉 砂糖	油	3.2
13 (金)	鶏そぼろ丼 (ごはん 玉子入り鶏そぼろ) 牛乳 いりごま和え お事汁 アセロラゼリー	鶏肉 かんぱち 卵 小豆	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 さといも こんにゃく	ごま ごま油	800
	牛乳		牛乳					29.7
	いりごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ		ごま ごま油	2.8
	お事汁 (水戸地方の郷土料理) アセロラゼリー*	小豆		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ アセロラ	さといも こんにゃく 砂糖		
16 (月)	コッペパン 牛乳 ツナサラダ フライドポテト ブラウンシチュー	まぐろ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり マッシュルーム たまねぎ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	ノンエッグマヨネーズ 油	845
	牛乳 ツナサラダ	まぐろ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		29.9



薄味を心がけよ

**減塩**

	フライドポテト② ブラウンシチュー	豚肉		にんじん	マッシュルー ム たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	油	4.7
17 (火)	ごはん 牛乳 とんかつ 白菜の 煮びたし 味噌けんちん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	はくさい え のきたけ だ いこん ごぼ う ねぎ	ごはん パン 粉 でん粉 さといも こ んにやく	油 ごま油	812 28.7 3
	牛乳		牛乳					
	とんかつ(ソース)	豚肉				パン粉 でん 粉	油	
	白菜の煮びたし	油揚げ		にんじん	はくさい え のきたけ	砂糖		
みそけんちん汁	豆腐		にんじん	だいたいこん ごぼう ねぎ	さといも こ んにやく	ごま油		
18 (水)	しょうゆラーメン (ソフトめん しょうゆラーメンスープ)	豚肉 なた		にんじん	にんにく も やし ねぎ とうもろこし メンマ	ソフトめん	油	783
	牛乳		牛乳					29.3
	春巻き	大豆			たけのこ	小麦粉	油	4.3
チキンサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	油 ごま		
19 (木)	中華丼 (ごはん 中華丼の具)	豚肉 えび いか		にんじん さ やえんどう	たまねぎ ヤ ングコーン はくさい た けのこ しょ うが にんに	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油	838
	牛乳		牛乳					28.8
20 (金)	ごはん					砂糖	ごま油	756 27.9 2.7
	牛乳		牛乳					
	たら			かぼちゃ		砂糖 でん粉	油 ごま	
	たら			にんじん	だいこん ご ぼう れんこ ん しめじ	砂糖	ごま油	
23 (月)	ミニミルクパン		脱脂粉乳			コッペパン 砂糖		924
	牛乳		牛乳					32.7
	フライドチキン	鶏肉			にんにく カリフラワー ロマネスコ	でん粉 砂糖	油	3.5
	ロマネスコのサラダ	JAむつみ様より 無償でいただき	ベーコン	にんじん ト マト パセリ	にんにく キャベツ た まねぎ セロ	じゃがいも マカロニ 砂 糖	油	
	ミネストローネ					砂糖 米粉	油 ココア	
クリスマスケーキ*	豆乳							
24 (火)	ごはん					砂糖	ごま油	798 28.7 2.3
	牛乳		牛乳					
	だし巻き玉子	卵			ねぎ はくさ い しいたけ	砂糖 でん粉 しらたき 砂 糖		
	すき焼き煮	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油	
ごぼうサラダ				にんじん				

☆物資の都合により～

☆今月の茨城県産の食材は米、牛乳、豚肉、ロマネスコ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ、白菜、れんこんです。



## 手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



## 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



## 冬休みの食生活～10のポイント

<p><b>た</b> (食) ベズぎに気をつけよう</p>	<p><b>の</b> (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p><b>し</b> っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p><b>い</b> ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p><b>ふ</b> (冬) が旬の食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう</p>	<p><b>や</b> さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b> すんで、おうちの人の手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b> んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心掛けて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	