



令和4年

12月給食だより



高浜市立
南中学校

日曜	献立名	(赤) おもに体をつくる もとなる食品		(緑) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(黄) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 木	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		849
	ミートボール(2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油 ごま油	
	マカロニサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり	マカロニ	マヨドレッシング	
	白花豆のポターージュ	鶏肉 白花豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	じゃがいも ベジマメルソース		
2 金	今月の「ま・ご・わ・や・さ・し・い献立」							
	ごはん 牛乳		牛乳			米		810
	いわしの八丁みそ煮	いわし みそ		ねぎ		砂糖		
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖		
ひじきと大豆のサラダ	大豆	ひじき		枝豆 とうもろこし		ごまドレッシング		
5 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		843
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 豚レバー みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	砂糖 小麦粉	ごま油	
	しそ入り春巻き	鶏肉		にんじん しそ ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが	春雨 小麦粉 小麦粉 砂糖	油	
	春雨の中華和え			にんじん	きゅうり もやし しょうが	春雨 砂糖	ごま ごま油	
6 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		767
	ドライカレー	豚肉 大豆 豚レバー		にんじん	玉ねぎ にんにく エリンギ	小麦粉 カレールー	油	
	花野菜のツナマヨサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		マヨドレッシング	
	キャベツの豆乳スープ	鶏肉 豆乳		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし しめじ			
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		820
	豚肉の塩こうじ炒め	豚肉		ピーマン	もやし しょうが	小麦粉	ごま油	
	コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	
	ポカポカ実だくさん汁	豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	にんじん ねぎ	大根 しょうが えのきたけ ごぼう			
8 木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		787
	しょうゆラーメンの汁	豚肉	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 きくらげ にんにく しょうが とうもろこし			
	あじフリッター(3こ)	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉	油	
	チンゲンサイのナッツ和え			チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	ごま油 カシューナッツ	
9 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		708
	たらの銀紙巻き	たら みそ				砂糖	マヨドレッシング	
	豚肉と大根のうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		
	ブロッコリーとにんじんのごま和え			にんじん ブロッコリー		砂糖	ごま ごま油	
12 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		776
	チキンみそカツ	鶏肉 みそ				パン粉 小麦粉 砂糖	油	
	切干大根のピリ辛炒め	豚肉	糸昆布	にんじん	切干大根	砂糖	ごま油	
	のっぺい汁	油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	大根 ごぼう しょうが しいたけ	里いも 小麦粉		
13 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		813
	肉団子の酢豚風	鶏肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ きくらげ	砂糖 小麦粉 パン粉	油	
	キャベツと卵の中華炒め	えび 卵			キャベツ しめじ 玉ねぎ	小麦粉	ごま油	
	みかん				みかん			
14 水	さけ菜めし 牛乳	さけ	牛乳	大根葉		米		739
	厚揚げ含め煮(3こ)	生揚げ			しょうが	砂糖		
	塩こうじ鍋	鶏肉 焼き豆腐		にんじん ねぎ	白菜 大根 もやし こんにゃく しいたけ えのきたけ 玉ねぎ	マロニー パン粉		
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	ごぼう きゅうり		ごまドレッシング	

こんげつ 今月の目標 もくひょう <給食の時間> きゅうじく 手洗いをしっかりしよう じかん <食育> てあら 寒さに負けない食事をしよう しょくじ

日曜	献立名	(赤) おもに体をつくる もとなる食品		(緑) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(黄) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		【主食】 ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】 肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】 野菜・きのこ・いも・海藻料理 【汁物】 【果物】 など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	
	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
15 木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		803
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ		
	ブロッコリーとコーンのスパソテー	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし 玉ねぎ	スパゲティ	オリーブオイル	
	フルーツジュレ				みかん パイン 桃	アセロラジュレ		

16 金								
今月の「かみかみ献立」 ～よくかんで食べよう～								
ごはん 牛乳		牛乳			米			741
わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ			白ねぎ	でん粉 砂糖	油		
れんこんきんぴら	豚肉 はんぺん 油揚げ		にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油 ごま		
たっぷり野菜のかす汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	大根 白菜 こんにゃく	さつまいも			

19 月								
毎月19日は「食育の日」 ～家族そろって食べる日～								
金芽玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 金芽玄米			741
旬野菜のカレーシチュー	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく カリフラワー 大根	カレールウ			
オムレツ	卵				砂糖	油		
こんにゃくサラダ		わかめ		こんにゃく きゅうり とうもろこし		ドレッシング		

20 火								
ごはん 牛乳		牛乳			米			733
えび焼売(3こ)	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉			
回鍋肉	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油		
豆腐とチンゲンサイの中華スープ	ベーコン 豆腐		にんじん チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ きくらげ				

21 水								
ツナとコーンのカラフルピラフ 牛乳	まぐろ油漬	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく とうもろこし	米		マヨドレッシング	-
揚げ鶏のバーベキューソース	鶏肉			りんご	でん粉 砂糖	油		
冬野菜のミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト ブロッコリー	かぶ 玉ねぎ	マカロニ			
クリスマスセレクトデザート					セレクトデザート			

22 木								
★☆☆☆☆ 「冬至」にちなみ、「かぼちゃ」を使った料理、「ん」がつく食べ物を使った料理を実施します。								
ごはん 牛乳		牛乳			米			857
小田巻風煮	卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ しいたけ	うどん			
豚肉と揚げ野菜の甘辛煮	豚肉		かぼちゃ	れんこん	でん粉 砂糖	油		
ブロッコリー<マヨドレッシング>			ブロッコリー			マヨドレッシング		

お知らせ ☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

給食回数16回

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えて大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった「ながら食べ」や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っています。

ご存じですか? 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにつながる行事食があります。特に、新しい年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものを紹介します。

大晦日(12/31).....

年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。(諸説あり)

正月(1/1).....

おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

鏡開き(1/11).....

お汁粉
歳神様に供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

