



今月の給食目標
「きれいに手を洗おう」

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

日 曜 日	こ ん だ て	ル ル ギー 対 照	使 っ て い る 食 品 ＊【】の中には含まれるアレルゲン 〔ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています〕	1食あたりの栄養価〔中〕	ひとくちメモ
1 月 火 水	ごはん いわしのみぞれ煮 のり酢あえ 豚汁 牛乳	魚 米	米 いわしのみぞれ煮(いわし 大根 砂糖 ショウゆ でん粉 みりん 塩) キャベツ もやし 油揚げ とうもろこし 酢 ショウゆ 砂糖 のり じやがいも 大根 玉ねぎ 豚肉 にんじん こんにゃく ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 773 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 23.8 g カルシウム 422 mg 食塩相当量 2.7 g	毎日朝ごはんをきちんと食べていますか。朝ごはんをきちんと食べている人のほうが、勉強面でも運動面でも良い結果を残すことができるところがわかっています。勉強や運動で良い結果を出すためには、健康な体づくりにも欠かせません。午前の活動を支えるのは、朝ごはんです。毎日しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。
	ごはん 大豆と煮干しのごまがらめ しそ昆布あえ とり野菜 牛乳	魚 米	米 大豆 煮干し ショウゆ 油 ごま 砂糖 みりん 片栗粉 米粉 キャベツ もやし 小松菜 にんじん 塩 昆布 赤しそ 白菜 豆腐 鶏肉 こんにゃく にんじん ねぎ めじ みそ 煮干しだし 酒 砂糖 ショウゆ しょうが にんにくトバン ジヤン 牛乳	エネルギー 749 kcal たんぱく質 37.3 g 脂 質 20.4 g カルシウム 645 mg 食塩相当量 2.9 g	大豆は、筋肉や血液のもとになるたんぱく質が多いことから、「煙の肉」といわれています。今日のように豆のまま食べたり、ショウゆやみそ、豆腐や納豆などに加工して食べたりしています。大豆には、たんぱく質のほか、鉄分やカルシウム、食物繊維などもたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。
	オムライス（チキンライス） （オムライスシート、トマトケチャップ） 冬野菜のボトフ ヨーグルト 牛乳	卵 米	米 たまねぎ 鶏肉 ケチャップビーマントマト エリンギ 白ワイン 砂糖 コンソメ 油 ウスターソース 塩 こしょう オムライス用たまご焼き(たまご でん粉 砂糖 塩 油) ケチャップ ソーセージ 大根 さつまいも 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 にんじん とりがらだし ショウゆ 白ワイン コンソメ 塩 こ しょう	エネルギー 786 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 420 mg 食塩相当量 3.5 g	骨の中にはカルシウムを含んだ繊維がびっしり張り巡らされています。骨の中のカルシウム等の量（骨量）は18～20歳で最大になり、後は年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると骨の中がスカスカになります。「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなります。成長期のうちにしっかりカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯蔵」をしておきましょう。
	ごはん チキンチキンごぼう おじゃこと野菜のごまあえ 厚揚げのみぞ汁 牛乳	魚 米	米 鶏肉 ごぼう 片栗粉 油 ショウゆ 砂糖 酒 みりん 小松菜 もやし キャベツ しらす干し【魚】 にんじん ショウゆ ごま 砂糖 みりん 玉ねぎ 厚揚げ 大根 こんにゃく みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 765 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 22.5 g カルシウム 452 mg 食塩相当量 2.9 g	サクサクの衣をまとったジューシーな鶏のから揚げと風味豊かなごぼうに、甘辛のたれをからめた「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食から生まれた人気メニューです。今では給食だけではなく、山口県の飲食店でもメニューとしてあるほど、子どもも大人も大好きな、山口県民が愛してやまないソウルフードなのだそうです。
5 金 木 水	ミルク食パン／チョコクリーム ミートエッグ 花野菜のカレーマヨサラダ ペイサンヌースープ 牛乳 / ミカンクレープ	乳・小麦 / 小麦粉 卵・乳 魚 乳 / 小麦粉	ミルク食パン／小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) / チョコクリーム(水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング ココア カオマス) たまご 乳牛 玉ねぎ 鶏肉 にんじん えだまめ 大豆ミート 赤ワイン ショウゆ 砂糖 油 コンソメ キャベツ ブロッコリー カリフラワー ツナ【魚】 ノエッグドレッシング 赤バジル レモン果汁 カレー粉 塩 じやがいも チンゲンサイ 玉ねぎ 豚肉 にんじん とうもろこし とりがらだし ショウゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳 / ミカンクレープ(豆乳 油 ミカン果汁 砂糖 米粉 水あめ 大豆粉 レモン果汁 醤油)	エネルギー 712 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 27.7 g カルシウム 390 mg 食塩相当量 3.2 g	好きなものばかり食べていたり、好きな食べ方はばかりしていると、栄養のバランスが崩れてしま�니다。体が栄養不足となり、逆に脂肪や糖分を取りすぎた食生活をしていると、病気にかかりやすくなり、病気の治る時間が長くかかります。バランスの良い食事を心かけ、丈夫な体をつくりましょう。
	ごはん 焼きギョーザ 野菜のナムル 麻婆豆腐 牛乳	小麦 米	米 焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 ラード 玉ねぎ にら 大豆たんぱく 油 ごま油 塩 酒 オイスターソース でん粉 米粉 ショウゆ 大豆粉 砂糖) もやし 小松菜 にんじん ねぎ ショウゆ みりん ごま 酒 ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん ねぎ 大豆ミート にら テンメンジャン ショウゆ 赤みそ 酒 砂糖 片栗粉 干しいいだけ 油 にんにく ショウゆ ごま油 トバンジャン 牛乳	エネルギー 841 kcal たんぱく質 35.1 g 脂 質 26.9 g カルシウム 451 mg 食塩相当量 2.4 g	給食では、ねぎをよく使います。ねぎは七尾でとれたものです。七尾や中能登町でとれるねぎは、「能登白ねぎ」といわれ、「能登野菜」に定められています。白ねぎは、栽培するときに土をかぶせて白い部分が長くなるようにするために、手間暇がかかります。ねぎには、風邪などから体を守るビタミンCが多く含まれます。料理の香りづけにもなる美味しい野菜です。
	コンソメライス さけのハーブ焼き ポテトサラダ 白菜のクリーム煮 牛乳	魚 米	米 コンソメ 塩 さけ 白ワイン オリーブ油 にんにく レモン果汁 塩 バジル じやがいも ロースハム きゅうり にんじん ノエッグドレッシング とうもろこし 塩 こしょう 牛乳 白菜 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 にんじん 米粉 大豆 脱脂粉乳 とりがらだし 白ワイン コンソメ バター 塩 こ しょう 牛乳	エネルギー 829 kcal たんぱく質 38.9 g 脂 質 24.3 g カルシウム 421 mg 食塩相当量 2.6 g	さけは、秋に川で生まれ次の年の春に海へくだります。海では、3年から5年かけて何千キロもなれた北太平洋まで泳ぎながら成長します。そして自分が生まれた川に再び帰ってきてそこで卵を産みます。しかし、きれいな川ではないと海から帰ってきてでも卵を産むことができません。きれいな川になるよう、みんなで気をつけたいですね。
	ごはん チーズハンバーグ かぶとツナのレモンあえ じゃがいものみぞ汁 牛乳	小麦・乳 魚 乳	米 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉 塩) 玉ねぎ チーズ テミグラソース【小麦】 ケチャップドトマト 赤ワインウスターソース 油 砂糖 かぶ キャベツ きゅうり ツナ【魚】 にんじん レモン果汁 ショウゆ 酢 砂糖 塩 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 852 kcal たんぱく質 34.4 g 脂 質 28.5 g カルシウム 658 mg 食塩相当量 3.1 g	「かぶ」は、日本で古くから栽培されていた野菜の一つです。江戸時代の書物には「凶作の兆しがある年は、かぶを多くまき、難を逃れよ」とあります。かぶは育つのが早く、貯蔵がきく食べ物なので、さつまいもやじゃがいもが日本にやってくる前から、重要な役割を果たしていました。大きさや形、根の色は地域によって特色があり、様々な種類のかぶがあります。
11 木 火 水	ごはん 揚げぶりのカレーソース ひじきの彩り野菜あえ 五目スープ 牛乳	魚 米	米 ふくらぎ 片栗粉 油 みりん 酒 米粉 ショウゆ ウスター・ソース 砂糖 塩 カレー粉 もやし きゅうり にんじん とうもろこし ひじきのつくだ煮【ごま】 ショウゆ ごま油 砂糖 塩 玉ねぎ チンゲンサイ 鶏肉 ねぎ 春雨 とりがらだし ショウゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 772 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 24.4 g カルシウム 300 mg 食塩相当量 2.3 g	「ふくらぎ」は、大きく成長すると「ぶり」になります。このように大きくなると名前が変わっていく魚を「出世魚」といいます。能登のほうでは「こそくら」「ふくらぎ」「がんど」「ぶり」と呼び名がわかれています。生活習慣病の予防、記憶力低下を防ぐ物質がたくさん含まれています。お魚を好きになってくださいね。
	セルフチキンカンドッグ（ミルクロール） (チリコンカン) ボバイサラダ チキンヌードルスープ オレンジゼリー / 牛乳	乳・小麦 乳 小麦 / 乳	ミルクロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩) 豚肉 玉ねぎ にんじん ひよこ豆 ケチャップトマトソース 大豆ミート ウスター・ソース 油 砂糖 ショウゆ 赤ワイン 塩 ショウゆ チリパウダー こしょう ほうれん草 ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ チーズ 酢 オリーブ油 砂糖 コンソメ 油 白ワイン にんにく 塩 パセリ こ しょう じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 にんじん スパゲッティ セロリ とりがらだし コンソメ 油 白ワイン にんにく 塩 パセリ こ しょう オレンジゼリー(オレンジ果汁 砂糖) / 牛乳 アメリカメニュー	エネルギー 845 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 28.7 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 2.1 g	アメリカをテーマにした献立です。「チリコンカン」は、アメリカの郷土料理で、挽き肉・玉ねぎなどの野菜を炒め、豆・トマト・チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。「チキンヌードルスープ」は、パスタや野菜の入ったチキンスープで、定番の家庭料理です。「ボバイサラダ」のボバイは、ほうれん草を食べると元気もりもりになる「ボバイ」というキャラクターの名前です。
	ごはん いわしの竜田揚げ もやしとハムのごまみぞ和え 大根のそぼろ煮 みかん / 牛乳	魚 米	米 真いわし でん粉 醤油 発酵調味料 油 もやし キャベツ ロースハム にんじん 白みそ ショウゆ ごま 砂糖 酒 みりん 大根 玉ねぎ 鶏肉 厚揚げ こんにゃく にんじん ねぎ ショウゆ 煮干しだし 砂糖 酒 片栗粉 ショウゆ みかん / 牛乳	エネルギー 746 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 20.4 g カルシウム 389 mg 食塩相当量 2.3 g	野菜は意識して食べないと不足してしまいかねます。野菜をたっぷり食べるには、1日3食平均に分けてどれは楽にとることができます。朝食をぬいたりすると、必要量をとるのはなかなか難しくなります。特に寒い季節は生野菜をたくさん食べるのが大変です。給食のように加熱された野菜だと、量を多くとることができます。
15	ごはん いわしの竜田揚げ もやしとハムのごまみぞ和え 大根のそぼろ煮 みかん / 牛乳	/ 乳	米 真いわし でん粉 醤油 発酵調味料 油 もやし キャベツ ロースハム にんじん 白みそ ショウゆ ごま 砂糖 酒 みりん 大根 玉ねぎ 鶏肉 厚揚げ こんにゃく にんじん ねぎ ショウゆ 煮干しだし 砂糖 酒 片栗粉 ショウゆ みかん / 牛乳	エネルギー 746 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 20.4 g カルシウム 389 mg 食塩相当量 2.3 g	野菜は意識して食べないと不足してしまいかねます。野菜をたっぷり食べるには、1日3食平均に分けてどれは楽にとることができます。朝食をぬいたりすると、必要量をとるのはなかなか難しくなります。特に寒い季節は生野菜をたくさん食べるのが大変です。給食のように加熱された野菜だと、量を多くとることができます。

令和7年12月

日 曜日	こ ん だ て	ルート一覧	使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価 [中]	ひとくちメモ
16	大豆とひじきの炊き込みごはん 厚焼きたまご ほうれん草のおひたし 火 油揚げのみそ汁 牛乳	(小麦) 卵 もやし 火 乳	米 大麦 しょうゆ 酒 鶏肉 にんじん 大豆 えだまめ ひじきの佃煮【ごま】砂糖 厚焼きたまご【たまご】でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし とりがらだし 油 ほうれん草 にんじん ロースハム しょうゆ 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ えのかたけ ねぎ みそ 煮干だし 牛乳	エネルギー 772 kcal たんぱく質 34.7 g 脂 脂 22.6 g カルシウム 379 mg 食塩相当量 3.4 g	みそ汁やスープの汁を残さず飲んでいますか? 具はきちんと食べるので、汁は残すといふ人が多いと思います。加熱した野菜はかさが減って、量を多くとることができます。野菜は、スープやみそ汁などの汁物にすると、その汁の中に野菜の栄養が溶け出します。具だけ食べるのではなく、汁ごとしっかり食べるようにならう。
17	十和田バラ焼き丼 (どんぶりの具) 茎わかめのサラダ 水 ひつみ 牛乳		米 牛肉 玉ねぎ もやし にんじん しめじ りんご こいくち しょうゆ はちみつ 酒 コチュジャン みりん 砂糖 片栗粉 にんにく しうが油 キャベツ 小松菜 とうもろこし ロースハム くわわかめ 酢 しょうゆ ごま 砂糖 ごま油 大根 白玉粉 にんじん 油揚げ みそ ねぎ 小麦粉 煮干だし 干しいた 東北地方メニュー 牛乳	エネルギー 848 kcal たんぱく質 33.5 g 脂 脂 24.9 g カルシウム 379 mg 食塩相当量 3.8 g	東北地方をイメージした献立です。「十和田バラ焼き」は、青森県のご当地グルメで、牛バラ肉と大量の玉ねぎをしうが油ベースの甘辛いタレでからめて鉄板で焼き上げたものです。「ひつみ」は、岩手県の郷土料理で、小麦粉をこねて薄くのばした生地を手でちぎり、野菜と一緒に煮込む料理です。海に囲まれた東北地方は国内わなかめの大産地で、肉厚で風味豊かなわなかめが採れます。
18	冬野菜カレー (カレーソース) キャベツとかまぼこのレモンサラダ 木 りんご 牛乳	小麦 魚 りんご 乳	米 たまねぎ 豚肉 じゃがいも カレールウ【小麦】だいこん にんじん れんこん ごぼう りんご とりがらだし ケチャップ ブラスター ソース 赤ワイン 油 にんにく しうが カレー粉 キャベツ 小松菜 かまぼこ【魚】とうもろこし にんじん しょうゆ 砂糖 レモン果汁 油 塩 りんご 牛乳	エネルギー 805 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 脂 24.3 g カルシウム 319 mg 食塩相当量 3.8 g	れんこんには、穴がたくさんあっています。水の中で育つれんこんは、大きくなるために空気をたくさん取りこまなければなりません。そこで、たくさんあいた穴を通して、空気を取りこみ、大きくなり成長していきます。穴があって先の見通しがよいことから、お正月やお祝いの料理にもよくつかわれます。今日はカレーライスに入っています。
19	ツナとコーンのチーズトースト プロッコリーサラダ じゃがいもトマトのスープ 金 オムレット 牛乳	乳・小麦・魚 乳・小麦	ミルク食べ/(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) 玉ねぎ ノンエッグドレッシング* ツナ【魚】とうもろこし チーズ バセリ キャベツ プロッコリー ロースハム にんじん 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ トマト 豚肉 にんじん とりがらだし コンソメ 白ワイン しょうゆ オリーブ油 砂糖 にんにく 塩 こしょう オムレット(乳製品 全卵 砂糖 小麦粉 油脂) 牛乳	エネルギー 754 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 脂 32.6 g カルシウム 392 mg 食塩相当量 3.8 g	「ツナとコーンのチーズトースト」は調理場の手作りです。ノンエッグドレッシングにツナ・コーン・たまねきを合わせたものを食パンの上にのせ、さらにチーズをかけて焼くことができるのです。これはとても手間がかかりますが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべてがんばって作っています。残さず食べたり、きれいな後片付けをすると調理員さんはとても喜びます。
22	わかめごはん コロッケ ゆずの香サラダ 月 冬至汁 牛乳	小麦 小麦 魚 乳	米 大麦 わかめ 塩 コロッケ(じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん とりがらだし 砂糖 油 こしょう パン粉) 油 白菜 プロッコリー ノンエッグドレッシング* ツナ【魚】にんじん ゆず 塩 こしょう かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 みそ 煮干だし 片栗粉 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) ねぎ しょうが しょうゆ 酒 牛乳	エネルギー 866 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 脂 27.7 g カルシウム 359 mg 食塩相当量 3.3 g	冬至は1年で昼が一番短い日です。今年の冬至は12月22日です。冬至には、「ゆず湯」へ入って、かぼちゃを食べて無病息災を祈る風習があります。また、かぼちゃ以外に、もちやあずきがゆを食べる風習の地域もあります。かぼちゃを食べて、病気にならない元気な体をつくりましょう。今日はあたたかい汁物にかぼちゃが入っています。
23	ごはん さばのみりん焼き きんぴらごぼう 火 打ち込み汁 牛乳	魚 小麦 乳	米 さば しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ごま ごぼう 豚肉 にんじん こんにゃく えだまめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 ごま油 うどん 玉ねぎ 白菜 小松菜 にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干だし 牛乳	エネルギー 823 kcal たんぱく質 36.5 g 脂 脂 25.3 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 3.2 g	主食のごはんやパンに多く含まれている「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素です。不足するとエネルギーが足りず体調不良になるとだけでなく、成長期の体づくりにも悪影響です。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんを減らしたり残したりしないで、しっかり食べましょう。
24	ターメリックライスのクリームソースかけ (クリームソース) ちみの木サラダ 水 米粉のカップケーキ 牛乳	貝 乳・卵	米 コンソメ 塩 ターメリック 豆乳 玉ねぎ じゃがいも にんじん 小松菜 あさり 米粉 ベーコン とりがらだし コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう プロッコリー キャベツ 鶏肉 ノンエッグドレッシング* とうもろこし 赤バブリカ こしょう 米粉 牛乳 バター 砂糖 たまご チョコチップ【砂糖 植物油脂 ココア カカオマス 全粉乳 乳化剤 香料】脱脂粉乳 ヘーキングハウツー 塩 牛乳	エネルギー 891 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 脂 29.1 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 2.4 g	24日で2学期は終了し、冬休みに入ります。冬休み中も手洗い・うがいをしっかりと行い規則正しい生活をこころがけましょう。3食しっかり食べて早寝早起きをしましょう。特にビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあり、野菜やくだものに多く含まれています。好き嫌いせず食べて、3学期に元気な姿を見せてくださいね。

寒さに負けない! 冬休みの生活習慣

