



12月

### 3つの食品群別献立表

中学校

能美市立辰口学校給食センター

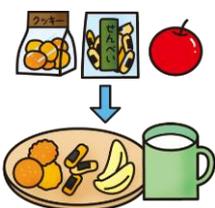
| 日  | 曜 | こんだて表  | 材料名                                 |   |  |
|----|---|--|-------------------------------------|---|--|
|    |   |  | (赤)<br>血や肉になる                       | (黄)<br>力やエネルギーになる                       | (緑)<br>体の調子を整える                                      |
| 1  | 金 | 牛乳 白飯 はたはたの唐揚げ<br>もやしのサラダ<br>辰口産大根の煮物                | 牛乳 はたはた<br>ロースハム 鶏肉 厚揚げ             | 白飯 油 ドレッシング 砂糖<br>じゃがいも 片栗粉             | きゅうり コーン もやし しょうが<br>大根 にんじん こんにゃく                   |
| 4  | 月 | 牛乳 ゆかりご飯 豆腐ハンバーグ<br>海藻サラダ 白菜と卵のスープ<br>いちごヨーグルト       | 牛乳 豆腐ハンバーグ 海藻サラダ<br>ベーコン 卵 いちごヨーグルト | 玄米ゆかりご飯 油 砂糖<br>片栗粉 ドレッシング              | しょうが ねぎ もやし きゅうり<br>にんじん 干しいたけ 白菜<br>たけのこ水煮          |
| 5  | 火 | 牛乳<br>キーマカレー<br>ふるふるゼリー                              | 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆                         | 麦飯 油 じゃがいも カレールウ<br>マスカットゼリー            | しょうが にんにく セロリー<br>たまねぎ にんじん みかん<br>黄桃 パイナップル         |
| 6  | 水 | 牛乳 ミルクロール<br>鮭のマヨネーズ焼き ブロッコ<br>リーサラダ かぶ入りポトフ         | 牛乳 鮭 ウインナー                          | ミルクロール マヨネーズ パン粉<br>ドレッシング 油 じゃがいも      | たまねぎ パセリ ブロッコリー<br>コーン にんじん かぶ キャベツ                  |
| 7  | 木 | 牛乳 白飯<br>肉シュウマイ 中華和え<br>ジャージャン豆腐                     | 牛乳 豚シュウマイ 豚肉 大豆<br>生揚げ              | 白飯 砂糖 ごま油 油 片栗粉                         | キャベツ にんじん ザーサイ<br>しょうが にんにく たまねぎ ねぎ<br>干しいたけ たけのこ水煮  |
| 8  | 金 | 牛乳 白飯 かき揚げ<br>ほうれん草のごま和え<br>味噌煮込みうどん                 | 牛乳 薄揚げ 鶏肉 みそ                        | 白飯 油 砂糖 ごま 米粉うどん<br>野菜かき揚げ              | ほうれん草 もやし にんじん<br>干しいたけ ごぼう ねぎ                       |
| 11 | 月 | 牛乳 菜っばごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>白菜のゆかり和え つぼん汁                | 牛乳 鶏肉 厚揚げ                           | 中島菜飯 片栗粉 油 砂糖<br>里芋                     | しょうが 白菜 きゅうり にんじん<br>ごぼう 大根 しいたけ                     |
| 12 | 火 | 牛乳 白飯 手作りふりかけ<br>コロッケ すきやき煮<br>みかん                   | 牛乳 ひじき かつお節 しらす干し<br>牛肉 焼き豆腐        | 白飯 ごま油 砂糖 ごま<br>豚肉コロッケ 油 車麩             | こんにゃく えのきたけ 白菜<br>ねぎ みかん                             |
| 13 | 水 | 牛乳 ミルククッペ ウインナー<br>キャベツのカレーソテー<br>ミネストローネ            | 牛乳 ウインナー 豚肉                         | ミルククッペ 油 じゃがいも 砂糖<br>マカロニ               | キャベツ にんじん たまねぎ<br>にんにく セロリー トマト水煮                    |
| 14 | 木 | 牛乳 白飯<br>さばの色づけ焼き<br>五目煮豆 鶏やさい汁                      | 牛乳 さば 大豆 さつま揚げ<br>鶏肉 焼き豆腐 みそ        | 白飯 砂糖 片栗粉 ごま油                           | にんじん こんにゃく いんげん<br>ごぼう 白菜 えのきたけ<br>ねぎ にんにく           |
| 15 | 金 | 牛乳 白飯 えび揚げギョウザ<br>切干大根のナムル<br>チャンポンメン                | 牛乳 えび揚げギョウザ いか<br>豚肉 なた巻き           | 白飯 油 砂糖 ごま油 ごま<br>チャンポン麺 片栗粉            | 切干大根 もやし にんじん<br>小松菜 にんにく しょうが たまねぎ<br>干しいたけ キャベツ ねぎ |
| 18 | 月 | 牛乳 白飯<br>ポークメンチカツ きんぴら炒め<br>じゃがいもとわかめのみそ汁            | 牛乳 ポークメンチカツ 牛肉<br>薄揚げ わかめ みそ        | 白飯 油 砂糖 ごま油 ごま<br>じゃがいも                 | ごぼう にんじん こんにゃく<br>いんげん たまねぎ                          |
| 19 | 火 | 牛乳 鶏そぼろ丼<br>小松菜和え おでん<br>チーズ                         | 牛乳 鶏肉 大豆 豚肉<br>厚揚げ チーズ              | 白飯 油 砂糖 里芋                              | たまねぎ にんじん 枝豆<br>小松菜 もやし しょうが 大根<br>こんにゃく             |
| 20 | 水 | 牛乳 米粉パン<br>白身魚フライ れんこんサラダ<br>冬至南瓜のスープ                | 牛乳 白身魚フライ ロースハム<br>鶏肉               | 米粉パン 油 砂糖 マヨネーズ<br>ごま 油 米粉<br>バター 生クリーム | れんこん きゅうり にんじん<br>たまねぎ しめじ かぼちゃ                      |
| 21 | 木 | 牛乳 ケチャップライス<br>タンドリーチキン フレンチサラダ<br>コンソメジュリアン セレクトケーキ | 牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン                    | チキンライス ドレッシング<br>クリスマスケーキ               | しょうが にんにく キャベツ<br>きゅうり コーン たまねぎ<br>にんじん 大根 えのきたけ     |

## おやつのとけ方を工夫しましょう！

お休みの日は、家でおやつを食べる機会も多いのではないのでしょうか。楽しい時間だからこそ、自分に合ったとり方を知って、食生活に生かしていきましょう。

### ☆おやつを食べる時のポイント☆

①適量を考えて、食べすぎに注意！



食べる分だけ  
お皿に出すよ  
うにすると、  
食べすぎを防  
げます。

②だらだら食べずに、食べる時間を決めよう！



おやつをだら  
だら食べる習  
慣は、肥満、  
虫歯、生活習  
慣病の原因に  
なります。

③不足しがちな栄養素をおやつでとろう！



おやつには、3度の食  
事で足りない栄養を補  
う役割があります。

#### ♪おすすめのおやつ♪

