



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

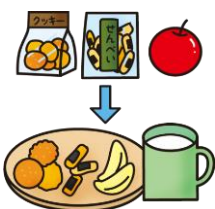
日	曜	こんだて表	材料名		
			(赤) 血や肉になる	(黄) 力やエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
1	金	牛乳 白飯 はたはたの唐揚げ もやしのサラダ 辰口産大根の煮物	牛乳 はたはた ロースハム 鶏肉 厚揚げ	白飯 油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも 片栗粉	きゅうり コーン もやし しょうが 大根 にんじん こんにゃく
4	月	牛乳 ゆかりご飯 豆腐ハンバーグ 海藻サラダ 白菜と卵のスープ いちごヨーグルト	牛乳 豆腐ハンバーグ 海藻サラダ ベーコン 卵 いちごヨーグルト	玄米ゆかりご飯 油 砂糖 片栗粉 ドレッシング	しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん 干しいた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

