



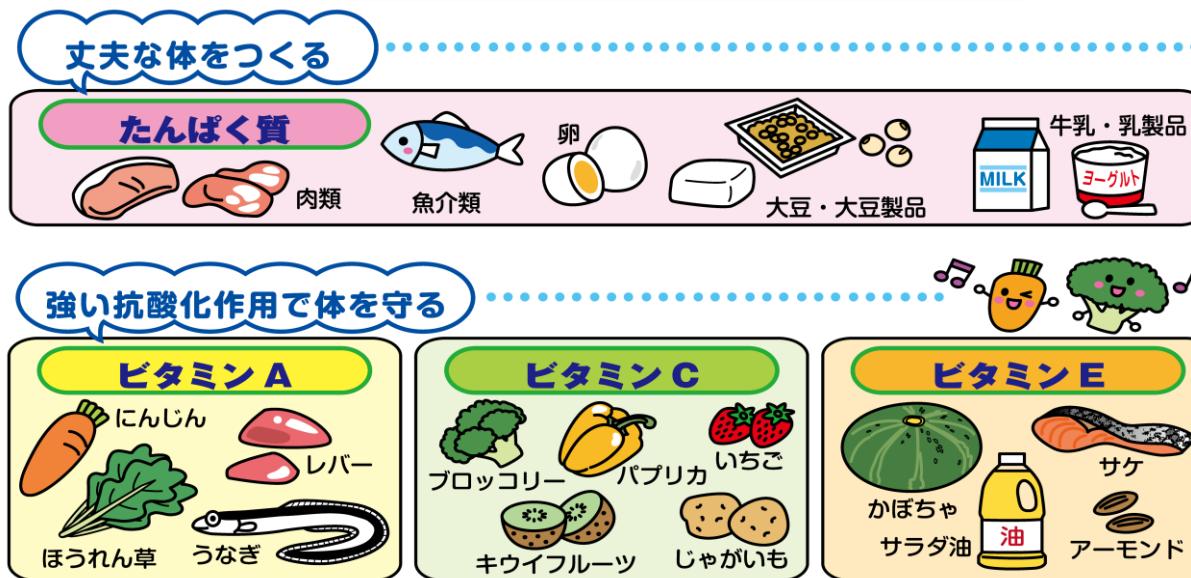
令和7年12月
津幡南中学校

今年も残すところ後1か月となりました。寒くなると、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。手洗い・うがいを徹底するとともに、栄養や睡眠をしっかりとり、寒さに負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

寒さに負けない食事をしよう！

好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、風邪にかかりやすくなってしまいます。基本はしっかり朝・昼・夕の3食を食べることが大切です。そして抵抗力を高める働きがある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れることです。

風邪予防にといたい栄養素と食べ物



かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 水 めん類	汁物 スープ	アイス クリーム ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分や、エネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や、発汗促進、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。粘膜を強くするビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	香辛料など、のどに刺激のあるものは避けましょう。食事が食べられないとときは、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギー補給をしましょう。	胃腸が弱っているので、消化の良いおかゆや雑炊、スープなどをとりましょう。また、味の濃いものは胃腸の負担になるので避けましょう。

令和7年度 12月分 給食予定献立表 3色食品表

日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のものになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1 月	ごはん 鶏肉のから揚げ ひじきの炒め煮 根菜のみぞ汁	鶏肉 ひじき さつまあげ 豚肉 みそ	米 米粉 でんぶん 大豆油 油 さとう 里いも	しょうが にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん ごぼう えのきだけ ごまつな	765	36.5	20.6
2 火	ごはん ししゃもフライ★ ブロッコリーのおかかマヨ和え 鶏団子の塩鍋	ししゃも 糸かまぼこ かつお節 鶏団子(鶏肉) 焼き豆腐	米 パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ 鶏団子(パン粉) ごま油	キャベツ ブロッコリー にんじん 鶏団子(たまねぎ ねぎ しょうが) はくさい もやし にんじん だいこん	774	28.3	29.1
3 水	ごはん コロッケ 切干大根のピリ辛炒め★ 厚揚げと白菜のみぞ汁	豚肉 豚肉 厚あげ みそ	米 じゃがいも さとう 豚脂 油 パン粉 小麦粉 水あめ でんぶん 大豆油 油 さとう	たまねぎ 切干大根 にんじん ピーマン 干しいたけ はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	807	25.7	25.0
4 木	肉みそ丼(麦ごはん) (貝) 揚げとキャベツのごま酢和え 鶏ごぼう汁 デザート(ミニ豆乳プリン)	豚肉 大豆 赤みそ 油あげ 鶏肉 豆乳	米 白米 ごま油 さとう さとう ごま ごま油 さとう 水あめ 油	しょうが にんにく たまねぎ もやし ごまつな キャベツ にんじん さゆうり ごぼう だいこん にんじん えのきだけ みつば	793	32.5	22.6
5 金	米粉ミルクロール オムレツ さつまいもとれんこんのチップ★ あさりのトマトスープ/パスタ	脱脂粉乳 鶏卵	米粉 小麦粉 ショートニング マーガリン でんぶん 油 さつまいも 大豆油 スパゲティ オリーブ油 さとう	れんこん	780	28.3	32.6
8 月	ごはん 鶏と根菜の黒酢あん★ 豆腐とチンゲン菜のスープ ヨーグルト	鶏肉 紹ごし豆腐 ヨーグルト	米 さつまいも でんぶん 米粉 大豆油 油 さとう	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜 もやし にんじん ねぎ	801	26.8	22.8
9 火	ごはん さわらの西京焼き ささみとキャベツのごまマヨネーズ和え じゃがいものカレーそぼろ煮	さわら 白みそ 鶏肉 豚肉 大豆 厚あげ	米 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 油 さとう でんぶん	キャベツ ごまつな にんじん しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	800	34.1	25.6
10 水	ごはん シューマイ ツナ入り中華和え 豚キムチラーメン	豚肉 大豆たん白 ツナ 豚肉 キムチ(昆布) みそ	米 でんぶん 脂肪 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 中華めん ごま油 キムチ(さとう ごま)	たまねぎ しょうが だいこん にんじん さゆうり キムチ(はくさい たまねぎ にんじん りんご だいこん にら にんにく) はくさい たまねぎ にんじん にら	802	29.6	23.7
11 木	ゆかりごはん 源氏豆★ 車麩の卵とじ くだもの(オレンジ)	大豆 昆布 鶏卵 鶏肉	米 でんぶん 大豆油 さとう 水あめ 車麩 さとう	赤しそ粉 たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ オレンジ	802	34.4	21.7
12 金	フルーツクリームサンド(ミルク食パン) (フルーツのクリーム和え) かぼちゃのミートグラタン 豚肉ともやしのスープ	脱脂粉乳 ヨーグルト 鶏肉 チーズ 豚肉	小麦粉 さとう ショートニング 生クリーム 油 さとう	みかん バイナップル 黄桃 にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン トマト もやし たまねぎ にんじん ねぎ	756	31.1	29.0
15 月	チャーハン 春巻き パンパンシーサラダ ワンタンスープ	中国献立 焼き豚 炒り卵(鶏卵) 豚肉 ひじき 鶏肉 ワンタン(豚肉 大豆たん白 みそ)	米 炒り卵(でんぶん さとう 油) 油 ごま油 春雨 脂肪 小麦粉 水あめ さとう でんぶん 油 ごま さとう ワンタン(小麦粉 油 でんぶん さとう)	たまねぎ ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし さゆうり にんじん ワンタン(たまねぎ しょうが) はくさい たまねぎ じんじん ねぎ	887	25.6	30.1
16 火	ごはん 豚肉の香味ソース ほうれん草のおひたし 里芋のかす汁	豚肉 ちくわ 油あげ みそ	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう さとう 里いも	にんにく ねぎ ほうれん草 もやし にんじん はくさい だいこん にんじん ねぎ	815	31.7	28.1
17 水	麦ごはん チキンナゲット 白菜のゆず風味サラダ 冬野菜カレー	鶏肉 大豆たん白 おから ツナ 豚肉 チーズ	米 白米 油 米粉 さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも 油 カレールウ	にんにく しょうが はくさい ブロッコリー にんじん ゆず果汁 にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん ブルーン りんご	876	28.3	27.2
18 木	ごはん 炒り豆腐包み焼き れんこんのきんぴら★ ごま汁 ココアミルマーク	鶏肉 豆腐 大豆たん白 さつまあげ 豚肉 みそ	米 さとう 油 油 さとう ごま油 もち ごま さとう ココア	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干しいたけ れんこん にんじん こんにゃく ピーマン だいこん にんじん えのきだけ ごまつな	800	30.1	18.9
19 金	胚芽パンズ えびカツ かほっくりのサラダ かぶのスープ	脱脂粉乳 えび 大豆たん白 チーズ ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 油 大豆油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり たまねぎ かぶ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	753	25.0	33.1
22 月	ごはん いわしの天ぷら かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香る鶏塩うどん	冬至献立 いわし 豚肉 鶏肉	米 小麦粉 でんぶん 大豆油 油 さとう でんぶん うどん ごま油	かぼちゃ たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん しめじ ねぎ ゆず	794	29.0	27.7
23 火	ごはん 鶏肉の美味だれ ごま和え 長いものみぞ汁	鶏肉	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう ごま さとう 長いも	しょうが にんにく りんご にまつな キャベツ もやし たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	802	35.3	25.8
24 水	カレーピラフ 星のハンバーグ カラフルサラダ コンソメジュリアン デザート(クリスマスカップデザート)	クリスマス献立 ワイン 鶏肉 豚肉 大豆たん白	米 油 豚脂 さとう 油 じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ バセリ いちご果汁	800	29.7	24.9
25 木	ごはん 魚のみぞマヨ焼き 豚肉のしょうが炒め かきたま汁	ふくらぎ 白みそ 豚肉 鶏卵 心かし	米 ノンエッグマヨネーズ 油 さとう でんぶん でんぶん	バセリ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし ごまつな たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	804	36.2	27.7

*牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。

*同じ欄にそれぞの料理に使われている食材をかいてあります。

*毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)

*下線の食品は、河北都市産です。



12月の栄養価平均

801 15.2% 29.3%

学校給食摂取基準

830 13~20% 20~30%