

# 12月 給食だより

令和5年11月30日  
輪島中学校

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



## 冬休みのすごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

## もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



## 体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。



# 予定献立表

令和 5年12月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
12	1	金	ごはん,牛乳,筑前煮, シルバーサラダ	牛乳,鶏肉, ちくわ,ハム, うずらのたまご	米,こんにやく はるさめ, じゃがいも	にんじん,れんこん,だいこん, たけのこ,しいたけ,いんげん きゅうり,キャベツ,	760	27.4	16.3	2.9
	4	月	ごはん,牛乳,八宝菜, パンパンジーサラダ	牛乳,豚肉,いか うずらのたまご, 鶏肉ささみ	ごはん,油 砂糖,ごま, かたくり粉	にんじん,たまねぎ,しょうが, たけのこ,キャベツ,きゅうり, もやし,はくさい	759	36.5	20.1	3.0
	5	火	<b>「あえのごと給食」</b> 小豆ごはん,牛乳,さばのみそ煮 五目なます,みそ汁,	牛乳,さば 小豆,かまぼこ, 油揚げ,みそ	米,砂糖,ごま さといも	だいこん,にんじん,はくさい, ねぎ,こまつな,ほうれんそう	739	31.3	24.9	4.7
	6	水	ごはん,牛乳,ぎょうぎ,チャプチェ わかめスープ	牛乳,牛肉, ぎょうぎ,わかめ, ベーコン,とうふ	米,砂糖,ごま油, こんにやく,	しょうが,にんにく,にんじん, たけのこ,こまつな,はくさい, えのきだけ	726	24.6	21.7	3.5
	7	木	ごはん,牛乳,スパゲッティソテー, せんぎりスープ,ふりかけ	牛乳,豚肉, ベーコン,	米,油,バター スパゲッティ, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ ピーマン,マッシュルーム, えのきだけ	808	27.6	21.4	3.8
	8	金	そばろごはん,牛乳,のっぺい汁, ヨーグルト	牛乳,鶏ひき肉, たまご,油揚げ, とうふ,ヨーグルト	米,油,こんにやく さといも,	たまねぎ,にんじん,だいこん ねぎ,こまつな	803	35.2	21.9	3.9
	11	月	ごはん,牛乳,たまごやき ひじきの炒め煮,ぶたキムチ	牛乳,たまご, さつま揚げ,ひじき, とうふ,みそ,豚肉	米,油,砂糖 こんにやく,	にんじん,しいたけ,むき枝豆 はくさい,もやし,えのきだけ	780	32.2	21.4	3.0
	12	火	ごはん,牛乳,とうふのカレー煮, チーズ入りおひたし,	牛乳,豚肉, とうふ,チーズ	米,油,砂糖	にんじん,たまねぎ,いんげん キャベツ,ほうれんそう,もやし,	776	29.3	24.9	2.8
	13	水	ちらしずし,牛乳,すまし汁, 鶏肉のてりやき,五目豆	牛乳,たまご, 油揚げ,とうふ, 鶏肉,さつま揚げ, 大豆	米,てまりふ, 砂油	かんぴょう,にんじん,れんこん むき枝豆,えのきだけ, こまつな,しいたけ	833	35.8	25.0	4.0
	14	木	ごはん,牛乳,ちくわのいそべ揚げ, 切干大根のピリ辛炒め,なめこ汁	牛乳,ちくわ,青のり 豚肉,みそ,とうふ	米,砂糖,油	こまつな,にんじん,切干大根, なめこ,ほうれんそう,	747	26.5	21.3	3.7
	15	金	ビーフカレー,牛乳,コールスローサラダ くだもの	牛乳,牛肉, ハム,	米,麦,油,砂糖 じゃがいも,	にんじん,たまねぎ,にんにく コーン,キャベツ,きゅうり, りんご	856	26.5	28.1	3.4
	18	月	ごはん,牛乳,うどん汁, ツナサラダ,のりの佃煮	牛乳,鶏肉,油揚げ シーチキン,のり, なると	米,うどん,	たまねぎ,にんじん,ねぎ ブロッコリー,キャベツ,	733	25.1	18.3	3.4
	19	火	ごはん,牛乳,かれのいのか揚げ, おかか和え,たまごスープ	牛乳,かれい, かまぼこ,たまご, ベーコン,とうふ, かつおぶし	米,油, かたくり粉,	ほうれんそう,はくさい,もやし にんじん,こまつな,	734	29.2	20.1	3.6
	20	水	ごはん,牛乳,すきやき風煮 チーズ納豆	牛乳,牛肉, とうふ,納豆 チーズ,	米,こんにやく, くるまふ,砂糖	にんじん,たまねぎ,ねぎ, えのきだけ,ごぼう, ほうれんそう,	785	33.4	22.8	2.8
	21	木	<b>「冬至給食」</b> ごはん,牛乳,かぼちゃのひき肉フライ ハムサラダ,みそ汁,	牛乳,ハム,みそ とうふ,わかめ	米,油	かぼちゃ,にんじん,きゅうり, キャベツ,ねぎ	782	21.8	23.0	2.5
	22	金	<b>「クリスマス給食」</b> チキンカレー,牛乳,ゆでブロッコリー もみの木ハンバーグ,クリスマスケーキ,	牛乳,鶏肉, ハンバーグ,	米,麦,油 じゃがいも,砂糖	たまねぎ,にんじん,にんにく, ブロッコリー,	920	35.2	27.2	3.7

3学期は、1月9日（火）から、給食が始まります。  
3学期もよろしくお願ひいたします。

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。  
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。