１２月予定献立表　志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品 赤　体をつくるもの 1群	2群	緑　体の調子を整えるもの 3群	4群	黄　熱や力になるもの 5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
1 木	ごはん	高岡元気コロッケ▲ 大根サラダ■ ビーンズスープ	○	高岡元気コロッケ▲ ベーコン　白手亡 金時豆水煮	牛乳▲ 塩わかめ	人参　トマト	大根　玉ねぎ　にんにく	ごはん　砂糖	油　白ごま■ オリーブ油
2 金	ごはん	鯖の塩焼き 即席漬け みそけんちん汁　ぶどうゼリー	○	塩鯖　鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳▲ 刻み昆布 うるめ削り	人参	白菜　胡瓜　ごぼう　ねぎ	ごはん　里芋 ぶどうゼリー	
5 月	かぼちゃパン▲	えびシューマイ（2）●◆ ボイル野菜　りんご ソフト麺のミートソースがけ	○	えびシューマイ●◆ 豚肉　大豆	牛乳▲	人参　トマト	コーン　生姜　玉ねぎ マッシュルーム　りんご	かぼちゃパン▲ じゃが芋　ソフト麺 でんぷん　砂糖	油
6 火	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め■ ほうれん草のコーン和え さつま汁　アーモンド小魚■	○	豚肉　みそ 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	赤ピーマン ほうれん草 人参	にんにく　生姜　きゃべつ コーン　大根　ねぎ	ごはん　しらたき 砂糖　さつま芋	ごま油■ 白ごま■ アーモンド小魚■
7 水	コッペパン▲	白身魚のフライ カラフルソテー ポトフ　いちごジャム	○	白身魚のフライ 豚肉　ベーコン	牛乳▲	赤ピーマン 黄ピーマン 人参	きゃべつ　エリンギ　かぶ 玉ねぎ　セロリー	コッペパン▲ でんぷん　じゃが芋 いちごジャム	油
8 木	ごはん	鯖のみそホイル焼き かぶの色とり　郷土食献立 肉じゃが　みかん	○	鯖のみそホイル焼き 牛肉	牛乳▲	かぶ葉　人参	かぶ　胡瓜　柚子　玉ねぎ みかん	ごはん　砂糖 じゃが芋 こんにゃく	
9 金	ごはん	豚肉と大豆のケチャップがらめ 海藻サラダ■ 大根ポタージュ▲	○	豚肉　大豆 ベーコン	牛乳▲ 塩わかめ 調理用牛乳▲	人参	生姜　きゃべつ　胡瓜 大根　玉ねぎ	ごはん　でんぷん 砂糖　じゃが芋 上新粉	油　白ごま■
12 月	麦ごはん	豆腐ハンバーグ 三色ひたし■ 冬野菜カレー▲　チーズ▲	○	豆腐ハンバーグ 豚肉	牛乳▲ ベビーチーズ▲	人参	大根　にんにく　玉ねぎ 大かぶ　きゃべつ　コーン	麦ごはん じゃが芋	オリーブ油 カレールウ▲ 白ごま■
13 火	ごはん	ふくらぎのごまみそがけ■ ほうれん草の納豆和え 冬野菜鍋	○	ふくらぎ　みそ ひきわり納豆 鶏肉　油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	生姜　きゃべつ　白菜 干し椎茸　ねぎ	ごはん　砂糖 こんにゃく	白ごま■
14 水	クロワッサン●▲	オムレツ●　干しプルーン 白菜とりんごのサラダ きゃべつのもちもちスープ	○	オムレツ● ベーコン	牛乳▲	人参	白菜　胡瓜　りんご　玉ねぎ きゃべつ　しめじ　プルーン	クロワッサン●▲ 砂糖　白玉団子	油
15 木	ごはん 食19丼	高岡野菜の肉みそ丼■　食育の日 フライドポテト 豆腐のすまし汁　ヨーグルト▲	○	豚肉　赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳▲　塩わかめ 花かつお　だし昆布 ヨーグルト▲	人参	にんにく　生姜　生椎茸 玉ねぎ　たけのこ　大根 ねぎ	ごはん　砂糖 くし型ポテト 手まり麩	油　ごま油■
16 金	クリスマスライス▲	ガーリックチキン　クリスマス献立 野菜のサラダ　クリスマスデザート 卵とコーンのスープ●	○	鶏肉　卵● ベーコン	牛乳▲	ピーマン ブロッコリー 人参	玉ねぎ　マッシュルーム にんにく　きゃべつ　コーン	バター飯▲ でんぷん　砂糖 クリスマスケーキ	油
19 月	米粉入りパン▲	ベーコンのキッシュ●▲ フルーツ和え 春雨スープ　カシューナッツ■	○	卵●　豚肉 ベーコン	牛乳▲ 調理用牛乳▲	人参	コーン　玉ねぎ　りんご　もも パイン　みかん　バナナ　生姜 干し椎茸　たけのこ　白菜	米粉入りパン▲ 春雨	カシューナッツ■
20 火	減量ごはん	鮭の塩焼き　冬至の献立 小松菜と椎茸のひたし ほうとう鍋　豆乳プリン	○	鮭　油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜　人参 かぼちゃ	きゃべつ　生椎茸　大根 ごぼう　ねぎ	ごはん　ほうとう 豆乳プリン	

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

・卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・・・◆、そば・・・▽

※　特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますのでご確認をおねがいします。

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。

ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。

また、日中は明るい環境で身体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。

テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。