

令和3年度12月分 予定献立表

給食目標:免疫力を高める食事をしよう

新宮町立 新宮東中学校

給食日	曜日	牛乳	パン または ごはん	おかず	使われている食品と体内での主な働き						熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
					1群:たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜・果物	5群:炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群:油脂類 油脂類			
1	水	○	麦ごはん	とりすき 海藻サラダ みかん	鶏肉・豆腐 ハム	牛乳・わかめ 海藻ミックス	小松菜 人参	玉ねぎ・えのきだけ 根深ねぎ・こんにゃく 白菜・大根・みかん	米・麦・麩 砂糖	菜種油 ごま油	774	26.4	18.8
2	木	○	アーモンド トースト	豆乳クリームシチュー マカロニサラダ クリームヨーグルトバニラ	鶏肉 豆乳クリーム 豆腐・ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆 きゅうり・コーン レモン	パン・砂糖 じゃがいも マカロニ	菜種油・オリーブ油 アーモンド マーガリン	780	27.6	33.5
3	金	○	麦ごはん	高野豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のごま和え ショーロンポオ	高野豆腐 豚肉・ちくわ ショーロンポオ	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油 すりごま	788	30.4	22.9
6	月	○	麦ごはん	カレー キャベツとささみのサラダ	牛肉・鶏肉	牛乳	人参・トマト	枝豆・玉ねぎ・にんにく しょうが・りんご キャベツ・コーン・レモン	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 カレールウ オリーブ油	791	26.1	22.9
7	火	○	ライ麦パン チョコ大豆 クリーム	グラタン ミートボールスープ いりこ	ベーコン ミートボール	牛乳 調理用牛乳 チーズ・いりこ	人参 ほうれん草	枝豆・玉ねぎ コーン・白菜	ライ麦パン チョコ大豆クリーム マカロニ・小麦粉	菜種油 バター	818	30.5	35.2
8	水	○	麦ごはん	ほき天玉揚げ 変わりきんぴら ほうれん草のみそ汁 一食納豆	ほき・牛肉 豆腐・納豆 みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	ごぼう・枝豆 こんにゃく 玉ねぎ	米・麦 砂糖	菜種油 いりごま カレールウ	826	29.8	27.1
9	木	○	じゃりパン	チリコンカン ブロッコリーサラダ	牛肉・豚肉 大豆・ハム	牛乳	人参・トマト パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ・コーン	パン 砂糖	菜種油・大豆バター ハヤシルウ ドレッシング	805	32.8	36.8
10	金	○	麦ごはん	さばの豆板醤ソース 切り干し大根の酢の物 かきたま汁	さば・みそ 豆板醤・卵 豆腐・鶏肉	牛乳 わかめ	人参・ねぎ	しょうが・にんにく 切り干し大根 キャベツ・えのき	米・麦 砂糖・でん粉	ごま油 いりごま	772	27.2	26.5
13	月	○	麦ごはん 鮭ふりかけ	黄金肉じゃが のり酢和え みかん	牛肉・まぐろ 鮭ふりかけ	牛乳 焼きのり	人参 小松菜	枝豆・しめじ こんにゃく・玉ねぎ キャベツ・もやし・みかん	米・麦 さつまいも 砂糖	菜種油	810	26.6	16.8
14	火	○	ミルク コッペパン	ポテトのチーズ焼き 野菜と大麦のスープ ミルクココア	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参・パセリ ブロッコリー トマト	玉ねぎ・コーン にんにく	ミルクパン じゃがいも・麦 ミルク	菜種油 大豆バター オリーブ油	798	29.4	26.7
15	水	○	麦ごはん	和風カツステーキ もやしのピリ辛炒め 白菜のみそ汁	牛肉・豚肉 豆板醤・豆腐 油揚げ・みそ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 ねぎ	もやし・白菜 えのきだけ 大根	米・麦	菜種油	821	36.1	27.7
16	木	○	クロワッサン	スパゲティーミートソース フレンチサラダ ヨーグルト	牛肉・豚肉 大豆・ハム	牛乳 ヨーグルト	人参・トマト	玉ねぎ・にんにく マッシュルーム・コーン キャベツ・きゅうり	クロワッサン スパゲティー 砂糖	菜種油・オリーブ油 ハヤシルウ 大豆バター	752	26.9	34.5
17	金	○	麦ごはん	関東煮 ※さばの青のりしょう油 白菜のおひたし	さば・鶏肉 厚揚げ・ちくわ うずら卵	牛乳・昆布 しらすぼし・青のり かつおぶし	人参・小松菜	大根・こんにゃく しょうが・白菜	米・麦 砂糖	菜種油	838	33.1	29.4
20	月	○	麦ごはん	スンドゥブチゲ チョレギサラダ いかねぎ焼き	豚肉・豆腐 赤みそ・豆板醤 いかねぎ焼き	牛乳・わかめ	にら・人参	キムチ・白菜・大根 にんにく・キャベツ きゅうり・しょうが	米・麦 マロニー 砂糖	菜種油 いりごま ごま油	799	29.3	24.6
21	火	○	クレセント ロール	照り焼きチキン 花野菜のサラダ かぶのスープ ※セレクトデザート	鶏肉 まぐろ ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	しょうが・レモン カリフラワー かぶ・玉ねぎ 白菜・コーン	パン・砂糖 マカロニ セレクトデザート	レモンドレッシング	875	35.8	40.1
22	水	○	わかめ ごはん	鮭のポテサラ焼き 冬至のどさんこ汁	鮭・豚肉 みそ	牛乳・わかめ	人参・かぼちゃ ねぎ	レモン・玉ねぎ コーン・枝豆 しょうが・にんにく	米・麦 じゃがいも	ごま油 エッグケアマヨネーズ バター	833	32.6	25.2
23	木	○	麦ごはん	鶏の唐揚げ ひじきと切り干しのごまネーズ すまし汁	鶏肉・ハム 豆腐 かまぼこ	牛乳・ひじき しらすぼし わかめ	人参・ねぎ	切り干し大根・コーン きゅうり・えのきだけ ごぼう・椎茸	米・麦 麩・砂糖	いりごま エッグケアマヨネーズ	832	32.0	33.6

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※新宮町では、地産地消（住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること）に取り組んでいます。

※17日の食育の日献立では、地元商店と新宮中学校の生徒が企画・開発した「さばの青のりしょう油」を提供します。

※21日のセレクトデザートは、生徒自身が選んだデザートをそれぞれ提供します。



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	福岡・熊本	葉ねぎ	福岡・佐賀	かぼちゃ	北海道・鹿児島・大分・熊本・長崎
きゅうり	福岡・佐賀・熊本・鹿児島	小松菜	福岡・佐賀・大分	かぶ	福岡
大根	長崎・熊本	さつまいも	宮崎・鹿児島	ほき	ニュージーランド
根深ねぎ	大分	チンゲン菜	福岡・大分・佐賀	さば	ノルウェー・アイスランド
白菜	大分・熊本	もやし	福岡	鮭	三陸・北海道

免疫力を高める！ 冬休みの生活習慣

免疫力を高めるためには、バランスのとれた食事が大切です。冬休みに入ると、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食生活の乱れに気をつけましょう。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、規則正しく食事をとる環境を整えましょう。また、引き続き、手洗い、うがいを徹底しましょう。

<p>●暴飲暴食はやめよう</p>	<p>●早寝しよう</p>	<p>●早起きしよう</p>	<p>●朝ごはんを食べよう</p>	<p>●手洗いをしよう</p>	<p>●うがいをしよう</p>
-------------------	---------------	----------------	-------------------	-----------------	-----------------