



12月の給食予定表



令和7年(中学校用)「お魚マーク」... 鮎子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

鮎子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価 たんぱく質(g) 脂質(g)
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉 魚 卵 大豆製品	乳 海藻 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米 パン めん 砂糖 いも類	油脂類	エネルギー(kcal)
1	月	麦飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ 野菜炒め	豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ピーマン 赤ピーマン	長葱 玉葱 レモン果汁 もやし キャベツ	米 麦 澱粉 砂糖	油 ごま油 ごま	899 34.9 31.9
2	火	白飯 牛乳 のっぺい汁 さばのみそ煮 のりごまサラダ りんごゼリー (ピーナツハニー)	豚肉 豆腐 さば みそ 鶏肉	牛乳 のり	人参	大根 ごぼう こんにゃく もやし キャベツ きゅうり	米 澱粉 里芋 ゼリー	ごま 落花生 ごま油	852 37.3 23.6
3	水	白飯 牛乳 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 メンチカツ (パックスソース) ブロッコリーおかかマヨ風味和え	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 かつおぶし	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ 人参	しめじ 白菜 長葱 玉葱	米 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	871 30.0 29.3
4	木	コッペパン 牛乳 卵とじゃが芋のコンソメスープ 白身魚フライ (タルタルソース) スパゲティソテー	卵 たら ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン トマト	玉葱 にんにく	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 パスタ	油 ドレッシング	869 32.5 33.9
5	金	わかめご飯 牛乳 水餃子スープ 中華風卵焼き きゅうりともやしの中華和え フルーツ杏仁 (アーモンドフィッシュ)	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 かたくちいわし わかめ	人参 小松菜 にら	しょうが きゅうり しめじ もやし 長葱	米 砂糖 澱粉 餃子の皮 フルーツ杏仁	ごま ドレッシング アーモンド	826 27.8 25.6
8	月	白飯 牛乳 豚汁 あじクリームチーズフライ (パックスソース) 手作りひじきふりかけ オレンジゼリー	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ あじ かつおぶし	牛乳 ひじき チーズ	小松菜 人参	大根 ごぼう 長葱 こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	869 30.7 28.5
9	火	白飯 ジョア すき焼き煮 厚焼き玉子 ブロッコリーツナサラダ (チーズ②)	豚肉 豆腐 卵 ツナ	ジョア チーズ	人参 春菊 ブロッコリー	しらたき 大根 白菜 長葱 しめじ きゅうり とうもろこし	米 砂糖	ドレッシング ごま	816 32.7 24.5
10	水	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 エビカツ ごぼうサラダ (パックスソース・鶏そぼろ)	さば みそ ハム 油揚げ 鶏肉 えび すりみ	牛乳	人参 小松菜	しょうが 大根 長葱 ごぼう キャベツ きゅうり	米 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ごま	816 34.2 24.1
11	木	テーブルロールパン 牛乳 ABCスープ ハンバーグデミソース りんごのレモン煮 (いちご&マーガリン)	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ マッシュルーム りんご レモン果汁	パン じゃが芋 マカロニ 砂糖 ジャム	バター マーガリン ルウ	805 25.7 30.3
12	金	茶飯 牛乳 鶏団子のみそ汁 いわしのカリカリフライ② 千草和え ヨーグルト	鶏団子 みそ いわし 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参	白菜 長葱 えのきたけ キャベツ もやし	米 玄米粉 じゃが芋粉 春雨 澱粉	油 ごま ドレッシング	843 33.1 24.2
15	月	白飯 牛乳 チキンカレー 変わり目玉焼き フルーツパンナコッタ	鶏肉 卵	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 りんご もも パイ	米 ゼリー パンナコッタ じゃが芋	油 ルウ バター	873 24.5 22.7
16	火	白飯 牛乳 白菜のみそ汁 さばの竜田揚げ 肉じゃが	油揚げ みそ さば 豚肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	白菜 長葱 えのきたけ 玉葱 しらたき	米 じゃが芋 澱粉 砂糖	油 31.7	
17	水	白飯 牛乳 豚キムチスープ いかごまフライ チャブチエ風炒め	豚肉 厚揚げ みそ いか	牛乳	人参 にら ほうれん草 ピーマン	にんにく 玉葱 白菜 しょうが 大根 長葱 しいたけ	米 春雨 小麦粉 トック パン粉	油 ごま ごま油	833 33.4 27.4
18	木	テーブルロールパン 牛乳 麦と根菜のミネストローネ クリスピーチキン ポイルブロッコリー クリスマスケーキ (フレンチドレッシング)	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー パセリ	にんにく 玉葱 れん根 ごぼう	パン 大麦 小麦粉 砂糖 ケーキ じゃが芋	油 ドレッシング オリーブオイル	843 29.6 37.5
19	金	白飯 牛乳 ハッシュドポーク ベーコンエッグ マスカットゼリー	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム ひよこ豆	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 ルウ	832 26.0 22.8
22	月	白飯 牛乳 マーボー豆腐 海老焼売② かぼちゃプリンタルト	豚肉 豆腐 みそ えび すりみ	牛乳	人参 にら	長葱 玉葱 しいたけ たけのこ にんにく しょうが	米 タルト 澱粉 砂糖 焼売の皮	油 ごま油	893 29.4 27.4

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆9日(火)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。
 ☆12日(金)のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。
 ☆19日(金)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

冬休みを元気に過ごすために



夜ふかしをしない

朝は、学校がある時と同じように起きる

ご飯は、朝・昼・夕と3食食べる



家に帰ったら、手を洗う



寝る前には、歯をみがく



色々な食材をバランスよく食べよう!



冬休みを元気に過ごすためには、学校がある時と同じように生活して、リズムを整えておきましょう。
 生活リズムを整えておくことで、風邪やインフルエンザなどの感染症に負けない体になりますよ。

1ヶ月の平均栄養量	エネルギー	850
	たんぱく質	30.6
	脂質	27.8
	食塩相当量	3.0
中学生の1食あたり栄養基準値	エネルギー	830
	たんぱく質	35.3
	脂質	23.1
	食塩相当量	2.5