給食だより 12月

呉市教育委員会
学校施設課

寒さも一段と厳しくなり，かぜやインフルエンザ等の予防対策も必要となってきました。
食事では，栄養バランスに気をつけ，とくに，ビタミン類が豊富な野菜や果物をしっかりとるようにしていきましょう。

寒さに負けない食生活で，師走を元気にすごしましょう!!

寒さに負けない栄養を！

体を温める黄のグループの食品，体力をつける赤のグループの食品，そして，抵抗力をつける緑のグループの食品を組み合わせて，栄養バランスが整った食事をしていきましょう。とくに冬においしくなる野菜やくだもの，魚介類には寒さを乗り切るために欠かせない栄養がたくさん含まれています。

規則正しい生活リズムで！

健康には「運動・栄養・休養（睡眠）」の３つがとても重要です。これらを規則正しくして，１日の良い生活リズムをつくりましょう。とくに毎日の朝昼夕ごはんの食事時刻を揃えると，１日の生活リズムが整いやすくなります。

食事の前には必ず手洗いを！

感染予防の第一は原因となるウイルスを体内に入れないことです。そのためには，石けんを使って手についているウイルスを丁寧に洗い落としてから，食事をするようにしましょう。また，せっかく手をきれいに洗っても，手をふくタオルやハンカチが汚れていたら意味がありません。清潔なものを必ず使って手をふきましょう。

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため，きちんと朝食をとりましょう。
また，寒さに対する抵抗力をつけるため，肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか，ビタミンAやビタミンCを多く含む食品をとるようにしましょう。

魚へんQUIZ

Qなんて読むでしょう？

①鯑　②鰈　③鮫鰊
④魚+休　⑤魚+花

答え
①かすのこ　②カレイ　③アンコウ　④めばる又はゴリ　⑤ホッケ

青菜のおいしい季節です

冬は，ほうれんそうやこまつなどの青菜が旬です。青菜には，カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは，ハウス栽培などにくらべて栄養価も高く，味もおいしいので，たくさん食べるようにしましょう。

参考資料「給食＆食育だよりセレクトブック」少年写真新聞社

令和５年１２月　中学校給食献立表

月	火	水	木	金
《マークの説明》 スプーンがあると食べやすいですよ 小袋類がある日です 卵料理の日です				1 ごはん，牛乳 さばの藻塩焼き 小松菜の炒め物 春雨の五目炒め レバーの甘辛揚げ 味付けのり ｴﾈﾙｷﾞｰ　823　kcal
4 ごはん，牛乳 タンドリーチキン フライドポテト キャベツとじゃこのスパゲティー ブロッコリーゆかり和え ｴﾈﾙｷﾞｰ　881　kcal	5 ごはん，牛乳 油淋魚 もやしのソテー 高野豆腐の卵とじ 小松菜のナムル ｴﾈﾙｷﾞｰ　720　kcal	6 ごはん，牛乳 カレー 野菜コロッケ ボイルブロッコリー 豚しゃぶサラダ みかん缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ　814　kcal	7 ごはん，牛乳 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草とコーンのソテー 豆腐チャンプル 大学芋 ｴﾈﾙｷﾞｰ　881　kcal	8 ごはん，牛乳 デミグラスソースハンバーグ グリーンマカロニ じゃがいもとたらこの炒め物 わかめキュウリカニカマ生酢 ｴﾈﾙｷﾞｰ　858　kcal
11 ごはん，牛乳 白身魚のフライ スパゲティーソテー チリコンカン ブロッコリーのおかかがらめ 小袋ノンエッグタルタルソース ｴﾈﾙｷﾞｰ　837　kcal	12 ごはん，牛乳 鶏むね肉の甘辛レモンフライドポテト りっちゃんのサラダ インゲンツナ和え ｴﾈﾙｷﾞｰ　897　kcal	13 ロールパン，牛乳 ミートボールスパゲティー ボイルブロッコリー ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのチーズ和え ｴﾈﾙｷﾞｰ　694　kcal	14 ごはん，ジョア 豚肉のプルコギ風 マーボー豆腐 もやしのごま和え ｴﾈﾙｷﾞｰ　677　kcal	15 チキンライス，牛乳 ローストチキン グリーンポテト ペンネアラビアータ カラフルピーマンサラダ 米粉のカップケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ　1026　kcal
18 ごはん，牛乳 酢鶏 カルちゃんサラダ インゲンとコーンのソテー ｴﾈﾙｷﾞｰ　830　kcal	19 ごはん，牛乳 ドライカレー グリーンマカロニ もやしとハムのナムル パイン缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ　771　kcal	20 ごはん，牛乳 豚肉のしょうが炒め ほうれん草のソテー あんかけ揚げ出し豆腐 さつまいもの甘煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ　785　kcal	21 給食なし	22 給食なし

みんなで給食を食べよう

◆給食を開始，中止など変更される場合
締切日までに学校へ
『中学校給食変更申込書』を提出してください。用紙は職員室にあります。
（変更は前々月の月末まで）

★くだものも上手に活用しましょう

みかん，りんご，キウイフルーツなどのくだものは，ビタミン類や食物せんいが豊富です。特に，みかんは薄皮ごと食べると，ビタミンCや食物せんいをたくさんとることができます。

※献立によっては，揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は，呉市での基本であり，各校の行事によって，給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和５年１２月分）

※　調理過程でのアレルギー対応は，卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※　卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は，生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
1	金	ごはん	ごはん（米）							
		小松菜の炒め物	（冷）小松菜・（冷）カーネルコーン・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		さばの藻塩焼き	（冷）さば切り身・藻塩							
		春雨の五目炒め	はるさめ・豚肉・たまねぎ・にんじん・キャベツ・青ピーマン・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		レバーの甘辛揚げ	カットレバーミニでん粉付・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん・トウバンジャン			●				
		味付のり	味付のり							
		牛乳	牛乳		●					
4	月	ごはん	ごはん（米）							
		フライドポテト	（冷）フレンチポテトクリンクル・食油・食塩							
		タンドリーチキン	鶏肉・たまねぎ・プレーンヨーグルト・レモン果汁・カレー粉・粉パプリカ・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ・ケチャップ・白ワイン・上白糖・食油		●	●				
		キャベツとじゃこのスパゲティー	スパゲティー（干）・食塩・食油・ベーコン・にんじん・たまねぎ・キャベツ・しらす干し・おろしにんにく・オリーブ油・コンソメ・白ワイン・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		ブロッコリーのゆかりあえ	（冷）ブロッコリー・にんじん・食塩・ゆかり							
		牛乳	牛乳		●					
5	火	ごはん	ごはん（米）							
		もやしのソテー	太もやし・にんじん・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		油淋魚	（冷）ホキ切り身・酒・こしょう・でん粉・食油・葉ねぎ・おろししょうが・おろしにんにく・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・粉とうがらし			●				
		★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐・たまねぎ・にんじん・（冷）殺菌液卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし	●		●				
		小松菜のナムル	（冷）小松菜・にんじん・中華だし・こいくちしょうゆ・ごま油・白いりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
6	水	ごはん	ごはん（米）							
		ボイルブロッコリー	（冷）ブロッコリー・食塩							
		野菜コロッケ	コロッケ（じゃがいも・玉ねぎ・牛肉・パン粉）・食油		●	●				
		豚しゃぶサラダ	豚肉・キャベツ・にんじん・太もやし・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		みかん缶	みかん缶詰							
		カレー	カレー　ビーフレトルトパウチ		●	●				
		牛乳	牛乳		●					
7	木	ごはん	ごはん（米）							
		ほうれん草とコーンのソテー	（冷）ほうれん草・（冷）カーネルコーン・食油・食塩・こしょう							
		鶏肉の塩麹焼き	鶏肉・塩麹・酒・上白糖・食油							
		豆腐チャンプル	豚肉・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・木綿豆腐・食油・ごま油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		大学いも	（冷）さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
		牛乳	牛乳		●					
8	金	ごはん	ごはん（米）							
		グリーンマカロニ	マカロニ・食油・食塩・乾燥パセリ・こしょう			●				
		デミグラスソースハンバーグ	（冷）ハンバーグ（鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でん粉）・たまねぎ・しめじ・（冷）グリンピース・食油・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖			●				
		じゃが芋とたらこの炒め物	たらこ・じゃがいも・たまねぎ・バター・こいくちしょうゆ・乾燥パセリ		●	●				
		わかめきゅうりカニカマ生酢	カットわかめ・きゅうり・かにかまフレーク・食酢・上白糖・食塩			●				●
		牛乳	牛乳		●					
11	月	ごはん	ごはん（米）							
		スパゲティーソテー	スパゲティー・食塩・こしょう・食油・食塩・乾燥パセリ・コンソメ			●				
		白身魚のフライ	（冷）ホキフライ（ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉）・食油			●				
		小袋ノンエッグタルタルソース	小袋ノンエッグタルタルソース（植物油脂・醸造酢・ピクルス・レモン果汁・乾燥パセリ）							
		チリコンカン	大豆水煮・鶏肉・小麦粉・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・食油・トマトピューレ・酒・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう・トウバンジャン			●				
		ブロッコリーおかかがらめ	（冷）ブロッコリー・にんじん・食塩・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・糸削り節			●				
		牛乳	牛乳		●					
12	火	ごはん	ごはん（米）							
		フライドポテト	（冷）フレンチポテトクリンクル・食油・食塩							
		鶏むね肉の甘辛レモン	鶏肉・おろししょうが・でん粉・食油・レモン果汁・白ワイン・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
		りっちゃんのサラダ	キャベツ・きゅうり・にんじん・（冷）カーネルコーン・ロースハム・塩昆布・糸削り節・オリーブ油・りんご酢・上白糖・食塩・こしょう			●				
		インゲンツナ和え	（冷）いんげんまめ・まぐろ油漬・にんじん・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		牛乳	牛乳		●					
13	水	テーブルロール	テーブルロール	●	●	●				
		ボイルブロッコリー	（冷）ブロッコリー・食塩							
		ミートボールスパゲティー	スパゲティー・（冷）チキンボール（鶏肉・玉ねぎ・砂糖・食塩・食油）・たまねぎ・にんじん・（冷）グリンピース・おろししょうが・おろしにんにく・食塩・こしょう・食油・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・ダイスカットトマト・上白糖・ハヤシフレーク		●	●				
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・天ぷら粉・食油・青のり			●				
		かぼちゃのチーズ和え	かぼちゃ・ダイスチーズ・食塩・こしょう		●					
		牛乳	牛乳		●					

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
14	木	ごはん	ごはん（米）							
		豚肉のプルコギ風	豚肉・食塩・こしょう・おろしにんにく・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・食油・酒・上白糖・トウバンジャン・こいくちしょうゆ・中みそ・白いりごま			●				
		マーボー豆腐	豚肉・木綿豆腐・たまねぎ・ごま油・おろしにんにく・おろししょうが・トウバンジャン・赤みそ・こいくちしょうゆ・みりん・でん粉・上白糖			●				
		もやしのごま和え	太もやし・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま			●				
		発酵乳	ジョア（マスカット）		●					
15	金	チキンライス	ごはん（米）・チキンライス（混ぜ込み用）							
		グリーンポテト	じゃがいも・乾燥パセリ・食塩・こしょう							
		ローストチキン	鶏肉・こいくちしょうゆ・酒・上白糖・オイスターソース・はちみつ・おろしにんにく			●				
		ペンネアラビアータ	ペンネ・たまねぎ・ベーコン・食油・食塩・こしょう・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・乾燥パセリ			●				
		カラフルピーマンサラダ	青ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・キャベツ・まぐろ油漬・レモン果汁・こいくちしょうゆ・上白糖			●				
		クリスマス米粉のカップケーキ	クリスマス米粉のカップケーキ（豆乳・米粉・砂糖・いちご）							
		牛乳	牛乳		●					
18	月	ごはん	ごはん（米）							
		酢鶏	鶏肉・おろししょうが・酒・食油・たまねぎ・にんじん・たけのこ水煮・干ししいたけ・青ピーマン・ごま油・中華だし・こいくちしょうゆ・上白糖・食酢・ケチャップ・でん粉			●				
		カルちゃんサラダ	まぐろ水煮・しらす干し・キャベツ・（冷）小松菜・にんじん・干ひじき・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		インゲンとコーンのソテー	（冷）カーネルコーン・（冷）いんげんまめ・食油・食塩・こしょう							
		牛乳	牛乳		●					
19	火	ごはん	ごはん（米）							
		グリーンマカロニ	マカロニ・食油・食塩・乾燥パセリ・こしょう			●				
		ドライカレー	鶏肉・たまねぎ・にんじん・大豆・（冷）グリンピース・食油・おろしにんにく・おろししょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう							
		もやしとハムのナムル	太もやし・ロースハム・こいくちしょうゆ・上白糖・食酢・白いりごま・中華だし・ごま油			●				
		パイン缶	パインアップル缶詰							
		牛乳	牛乳		●					
20	水	ごはん	ごはん（米）							
		ほうれん草のソテー	（冷）ほうれん草・にんじん・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		豚肉のしょうが炒め	豚肉・おろししょうが・酒・たまねぎ・青ピーマン・食油・こいくちしょうゆ・酒・上白糖・みりん			●				
		あんかけ揚げ出し豆腐	揚げ出し豆腐・なす・食油・葉ねぎ・かつおだし・上白糖・こいくちしょうゆ・でん粉			●				
		さつま芋の甘煮	（冷）乱切ポテト・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
		牛乳	牛乳		●					
21	木	ごはん	ごはん（米）							
		塩焼きそば	中華そば・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・豚肉・食塩・こしょう・食油・中華だし			●				
		ワニの竜田揚げ	さめ切り身・おろししょうが・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・でん粉・食油			●				
		枝豆	（冷）枝豆・食塩							
		揚げしゅうまい	しゅうまい（豚肉・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・砂糖・食塩）・食油			●				
		たらコン	糸こんにゃく・ごま油・たらこ・酒・食塩・うすくちしょうゆ			●				
		ふりかけ	お魚ふりかけ（混合削り節粉末・砂糖・ごま・しょうゆ・みりん・青のり）							
		牛乳	牛乳		●					
22	金	ごはん	ごはん（米）							
		インゲンソテー	（冷）いんげんまめ・たまねぎ・食油・食塩・こしょう							
		ささみのチーズフライ	チーズ入りささみフライ（鶏肉・パン粉・小麦粉・チーズ・しょうゆ）・食油		●	●				
		ジャーマンポテト	ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・乾燥パセリ・食油・コンソメ・食塩・こしょう			●				
		にんじんシリシリ	にんじん・まぐろ油漬・（冷）カーネルコーン・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●				
		牛乳	牛乳		●					

単位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	８２０kcal	１６%	３３２mg	３．６mg	７１１μgRE	０．４mg	０．６mg	３４mg	４．２g	２．７g
基　準	８３０kcal	１３～２０%	４５０mg	４．５mg	３００μgRE	０．５mg	０．６mg	３５mg	７．０g	２．５g

・給食献立の料理別に使用している食品と，加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち，表示義務のある７品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は，学校までお問い合わせください。

・食材の表記において，下味等，調理工程順に表記しているため，１つの料理に同じ食材が複数回，表記される場合があります。

・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション（同一製造ライン使用，原材料の採取方法，えび，かにを捕食していることによるもの）　については記載しておりません。