



12月ランチタイム



東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・麺 芋・砂糖	6群 油脂					
1	金	○ 麦ご飯 さばの塩焼き 磯香和え 味噌キムチスープ		さば のり 豚肉、豆腐、味噌		ほうれん草、人参、もやし 玉ねぎ、人参、もやし、キムチ、にら、さくらげ		ご飯 油	794	30.6	26.5	3.6	
4	月	○ ご飯 焼売 ハムサラダ 麻婆豆腐	豚肉 ハム 豚肉、豆腐		玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 生姜、人参、玉ねぎ、長ねぎ、にら、ごぼう、にんじん		ご飯 焼売の皮 ごま 砂糖、ごま油	788	29.3	23.9	2.8		
5	火	○ ご飯 鶏肉のオーロラソース焼き コーンサラダ さつまい	鶏肉、味噌 豚肉、豆腐、油揚げ、味噌		生姜 キャベツ、きゅうり、人参、コーン 人参、大根、長ねぎ		ご飯 砂糖 ごま さつまいも	810	34.2	22.9	2.1		
6	水	○ カレーうどん あじ磯辺フライ フルーツカクテルゼリー	豚肉、なると、油揚げ、うずらの卵 あじ、青のり		玉ねぎ、人参、しめじ、椎茸、いんげん パイン缶、黄桃、みかん、りんご		麺、カレールウ、米粉 パン粉、揚げ油 砂糖	818	31.3	25.5	3.3		
7	木	○ 麦ご飯 ハンバーグきのこソースがけ 五色和え ミネストローネ	豚肉、鶏肉 かにかま、錦糸卵 ベーコン、チーズ、大豆		玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム 小松菜、もやし、人参 玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、トマト、パセリ		ご飯 砂糖、マーガリン ごま油 マカロニ、油	797	27.7	21.9	2.4		
8	金	○ 麦ご飯 鶏肉のから揚げ ナムル 豚汁	鶏肉 ハム 豚肉、豆腐、味噌		生姜 小松菜、人参、もやし、キャベツ 大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ		ご飯 でん粉、揚げ油 ごま油、ごま	878	36.1	29.3	2.1		
11	月	○ 麦ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き ごぼうサラダ コーンと卵のスープ	鶏肉 鶏肉、卵		生姜、長ねぎ、レモン ごぼう、人参、きゅうり 人参、玉ねぎ、小松菜、コーン		ご飯 砂糖 ごま でん粉、油	842	32.1	25.9	2.1		
12	火	○ 麦ご飯 おからコロッケ 白菜のおひたし キャベツと肉団子のスープ	おから かつお節 肉団子、ベーコン、うずらの卵		人参、長ねぎ、椎茸 白菜、もやし、小松菜 人参、キャベツ、玉ねぎ、さくらげ、ほうれん草、椎茸、等		ご飯 じゃがいも、パン粉、小麦粉、揚げ油 でん粉、油	785	22.4	24.6	2.1		
13	水	○ コッペパン りんごジャム えびグラタン 圃 チリコンカーン			りんご 玉ねぎ		パン、砂糖 マカロニ、油、バター	770	34.4	27.0	3		
14	木	○ 五目チャーハン 肉団子甘酢あん ブロッコリーのおかか和え ピーマン野菜スープ ヨーグルト	豚肉、卵、なると 鶏肉 かつお節 鶏肉 ヨーグルト		生姜、人参、玉ねぎ、長ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー 生姜、人参、玉ねぎ、にら、椎茸、さくらげ		ご飯、油、ごま油 砂糖 ピーマン、油	703	32.0	17.4	3.2		
15	金	○ 豚肉と白菜のあんかけ丼 青のりポテトビーンズ 花みかん	豚肉、うずらの卵 大豆、青のり		生姜、人参、玉ねぎ、にら、白菜、小松菜、椎茸、等 みかん		ご飯、でん粉、油、ごま油 じゃがいも、でん粉、揚げ油	828	29.9	23.6	2.0		
18	月	☆ 冬至献立 ☆冬至は1年の中で1番昼が短い日です。今年は12月22日（金）が冬至です。 ○ 麦ご飯 さばゆず味噌煮 圃 かぼちゃサラダ けんちん汁	さば、味噌 ヨーグルト 鶏肉、油揚げ、豆腐		ゆず かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり ごぼう、大根、人参、玉ねぎ		ご飯 砂糖 マヨネーズ、砂糖	830	28.4	30.6	2.2		
19	火	◆ 2学期給食最終日 クリスマス献立 ◆ 少し早いですが、クリスマスにちなんで献立です。今年は給食室手作りのデザートが登場します。お楽しみに☆ ○ カレーライス 海藻サラダ 手作りクリスマスゼリー	豚肉、チーズ、白花生、卵脂粉乳 海藻 生クリーム		生姜、人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 いちご		ご飯、じゃがいも、カレールウ、油 ごま 砂糖	871	25.8	20.8	2.4		
※都合により献立を変更する場合があります。 ※圃マークは、初めて登場する献立です。			今月の平均						808kcal	15%	27%	2.5g	
			学校給食摂取基準（12歳～14歳）						830kcal	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5g未満	



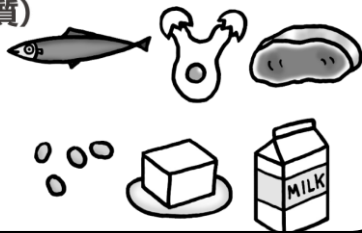
栄養バランスを考えた食事では寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには、好き嫌いをなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)

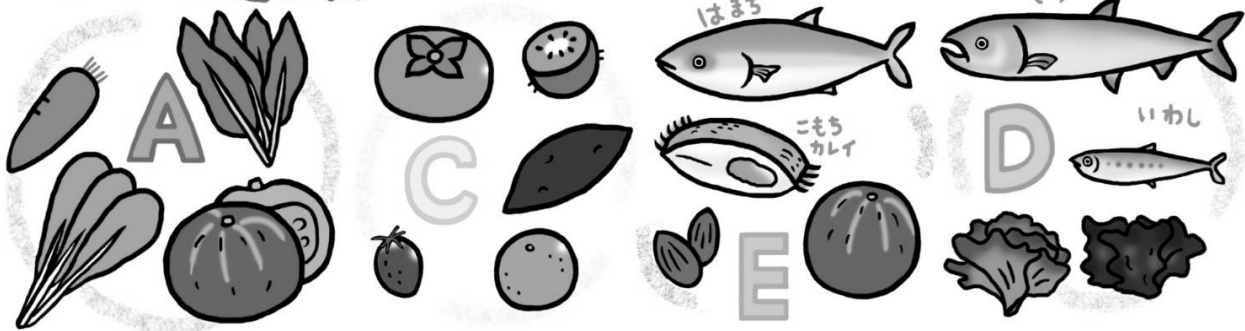


ほかほか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

冬の健康を守ろう！ ビタミンA C E D



給食試食会にご参加いただきありがとうございました



11月20日(月)・21日(火)にPTA主催で開催されました、学校給食試食会にご参加いただきありがとうございました。2日間で計42名の保護者の方に参加いただき、実際に給食を食べていただいた後、東中の食育や給食の現状などを栄養士からお話させていただきました。いただいた感想の中には、「子どもからおすすめされたメニューを食べられてよかった」や、「家でも薄味に気を付けたい」、「徹底した衛生管理に安心しました」、「食べ盛りの男子中学生には量が少ないのでは?」、などたくさんのご意見をいただき、これからの給食作りの励みにも、そして課題等も発見することができました。これからも生徒・保護者の方に安心・安全で、かつ楽しくて美味しい給食となるよう給食室一同、努めてまいります。