



12月

こんだてひょう



白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
1	水	牛乳	ご飯	さばのごまだれかけ 五目金平 具だくさんみそ汁	牛乳 さば 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	ご飯 油 砂糖 ごま 澱粉 里芋	人参 ごぼう れんこん えだまめ 大根 ねぎ	838kcal 36.5g 29.3g 3.0g	関小学校5年生中止
2	木	牛乳	ご飯	鶏肉のパーベキューソース パスタサラダ 白菜のクリームスープ ーロりんごゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ 花豆 フランクソーセージ	ご飯 油 砂糖 オリーブオイル ごま油 マカロニ じゃが芋 米粉	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご パセリ キャベツ きゅうり 白菜	824kcal 35.1g 20.7g 2.3g	★たべものクイズ★ 次の3つの中で、一番早く胃の中で消化される食べものはどれでしょう。 A. ごはんなどの炭水化物が多い食べもの B. 肉などのたんぱく質が多い食べもの C. 油などの脂肪が多い食べもの
3	金	牛乳	チャーハン	春巻き そばろ汁 お米deメープルマフィン	牛乳 豚肉 焼豚 卵	ご飯 油 ごま油 澱粉	人参 玉ねぎ ねぎ グリーンピース 白菜 大根 干椎茸 青梗菜 生姜	782kcal 26.2g 29.1g 3.1g	
6	月	牛乳	ご飯	肉団子 わかめサラダ 生揚げの中華炒め チーズ	牛乳 肉団子 わかめ 豚肉 生揚げ チーズ	ご飯 油 砂糖 ごま油 澱粉	人参 にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり もやし 白菜 ねぎ	784kcal 29.9g 24.6g 3.1g	
7	火	牛乳	きなこ揚げパン	チキンとキャベツのサラダ ミネストローネスープ いもけんぴパリッシュ	牛乳 鶏肉 豚肉 きな粉 いわし	パン 油 砂糖 オリーブオイル じゃが芋 マカロニ ドレッシング	人参 玉ねぎ セロリ パプリカ キャベツ コーン にんにく 白菜 トマト	818kcal 30.9g 29.4g 3.0g	
8	水	牛乳	ご飯	シルバーの味勝焼き ごま和え 炒り豆腐 元気ヨーグルト	牛乳 シルバー(魚) 豆腐 豚肉 ヨーグルト	ご飯 油 砂糖 ごま	人参 キャベツ もやし ねぎ ほうれん草 生姜 ごぼう たけのこ 干椎茸 グリンピース	776kcal 35.8g 20.3g 2.4g	卵のサイズは、SS・S・M・MS・M・L・LLの6種類に分類されます。スーパーなどではMサイズ(58g以上64g未満)とLサイズ(64g以上70g未満)をよく見かけます。確かにそれぞれ異なるからに大きさは違いますが、じつはこの違いのほとんどは白身の量なのです。黄身の大きさはそれほど変わらず、大きい卵ほど白身の量が多くなります。
9	木	牛乳	ご飯	鶏肉の中華焼き 春雨サラダ 玉子入りキムチスープ ーロ洋梨ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 ハム みそ	ご飯 ごま油 砂糖 ごま 春雨 トック 澱粉	人参 もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干椎茸 小松菜 白菜	782kcal 34.6g 17.2g 3.9g	
10	金	牛乳	ご飯	マヨ玉サーモンカツ ごぼうサラダ さつま汁	牛乳 鮭 卵 ハム 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 油 砂糖 ごま さつま芋 ドレッシング マヨネーズ	人参 きゅうり ごぼう しめじ 大根 ねぎ	809kcal 29.8g 24.9g 2.6g	
13	月	牛乳	ご飯	ぎょうざ 豚キムチ 玉子入りコーンスープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 鶏肉 卵	ご飯 油 砂糖 ごま 澱粉	人参 玉ねぎ 生姜 にら 白菜 コーン パセリ	798kcal 32.6g 22.0g 2.2g	
14	火	牛乳	カレーうどん	コロッケ れんこんサラダ お米deみかんタルト	牛乳 豚肉 なた 鶏肉 卵	うどん 油 ごま ドレッシング	人参 玉ねぎ 干椎茸 ねぎ 小松菜 れんこん きゅうり コーン	786kcal 25.1g 32.6g 3.7g	
15	水	牛乳	ご飯	さばのみそ焼き ゆかり和え じゃが芋のそばろ煮 かぼちゃプリン	牛乳 さば 豚肉	ご飯 油 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし 枝豆	818kcal 31.8g 23.1g 2.2g	
16	木	牛乳	ご飯	しゅうまい ハンサンスー 麻婆大根	牛乳 しゅうまい 卵 豚肉 みそ	ご飯 油 砂糖 ごま油 春雨 ごま 澱粉	人参 もやし きゅうり 大根 たけのこ 干椎茸 ねぎ 生姜 にんにく グリンピース	820kcal 26.7g 26.1g 2.8g	
17	金	牛乳	☆白子中リクエスト献立☆ わかめご飯	鶏のから揚げ マカロニサラダ 豚汁 プリン	牛乳 鶏肉 わかめ ハム 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 油 マカロニ 里芋 澱粉 ドレッシング マヨネーズ	人参 きゅうり キャベツ 生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ	892kcal 37.1g 29.2g 3.8g	
20	月	牛乳	ご飯	ハンバーグデミグラスソース 大豆の磯煮 みぞれ汁	牛乳 ハンバーグ ひじき 大豆 油揚げ 豚肉	ご飯 油 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム 干椎茸 いんげん 大根 ごぼう なめこ ねぎ	834kcal 34.1g 26.3g 3.1g	
21	火	牛乳	ご飯	鮭のピリ辛焼き 香味和え すき焼き煮	牛乳 鮭 豚肉 豆腐	ご飯 油 砂糖 ごま	人参 キャベツ もやし 生姜 にんにく りんご ねぎ 白菜 しめじ	796kcal 37.4g 24.8g 3.7g	
22	水	牛乳	☆冬至の日献立☆ ご飯	さばの柚子みそ煮 磯香和え かぼちゃ入りみそ汁 はちみつゆずゼリー	牛乳 さば のり 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	ご飯 油 砂糖 ごま	人参 キャベツ 小松菜 えのき しめじ 大根 かぼちゃ ねぎ	846kcal 31.7g 26.7g 3.1g	
23	木	牛乳	☆クリスマス献立☆ バターピラフ	チキンのガーリックサラダ ねぎのクリームスープ クリスマスケーキ(チョコ)	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 花豆	ご飯 油 砂糖 バター ごま油 じゃが芋 米粉	人参 玉ねぎ コーン ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく ほうれん草	831kcal 29.6g 33.6g 3.4g	

卵のサイズは、SS・S・M・MS・M・L・LLの6種類に分類されます。スーパーなどではMサイズ(58g以上64g未満)とLサイズ(64g以上70g未満)をよく見かけます。確かにそれぞれ異なるからに大きさは違いますが、じつはこの違いのほとんどは白身の量なのです。黄身の大きさはそれほど変わらず、大きい卵ほど白身の量が多くなります。

クイズのこたえはAでした!!
3つの栄養素の中では、炭水化物が一番早く消化されます。その次がたんぱく質で、脂肪は消化が一番時間がかかります。1回の食事が胃を通りすぎるのに、4時間くらいかかります。脂肪の多い食事をとると、それ以上に時間がかかります。

英語で冬至を“winter solstice”といいます。“solstice”は「てっぺん」という意味で古代ローマでは太陽の力が弱くなる時期に、人々が集まって楽しく過ごしながらか太陽のよみがえりを祝う冬至祭が広く行われていました。これがクリスマスの原型になったそうです。
日本では冬至にかぼちゃを食べますが、お隣の韓国ではあずきかゆを食べるそうです。
1年で一番昼の短い日、世界でもさまざまな行事があるようです。

※物資の都合により献立の内容を変更する場合があります。

中学生12~14歳の基準値
エネルギー 830kcal たんぱく質21.1~32.5g
脂質14.4~21.7g 塩分2.5g以下

