

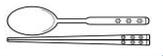
もりもり高島っ子の日です
12月12日
食育目標:
食べ物と健康について知ろう
(ビタミンたっぷり給食)

予定献立表

令和5年12月《中学校用》



新旭学校給食センター



*お家から清潔なはしやスプーンを持ってきましょう。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

日	曜日	献立	6つの基礎食品群						エネルギー たんぱく質 脂質
			1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCを多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
1	金	ビーンズチリドッグ(コッペパン・ウインナー・チリビーンズ) 牛乳 じゃがいもだんごのスープ フルーツインゼリー	ウインナー 大豆 とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ とうもろこし みかん りんご	コッペパン さとう じゃがいもだんご ゼリー	油	770 29 22.7
4	月	親子どんぶり 牛乳 ほうれんそうともやしのごまあえ<旬> 根菜チップの甘辛あえ<旬>	卵 とり肉	牛乳	ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし ごぼう れんこん	米 さとう でんぷん	ごま油	752 28.5 25.6
5	火	ごはん わかめふりかけ 牛乳 ししゃもの天ぷら かぶのサラダ<旬> じゃがいもそばろ煮	ハム とり肉	牛乳 ししゃも	にんじん	かぶ きゅうり レモン たまねぎ グリーンピース	米 小麦粉 じゃがいも わかめふりかけ	油 マヨネーズ (卵抜き)	833 32 29.7
6	水	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが キャベツの甘酢<旬> なっとう	ぶた肉 厚揚げ みそ 系かまぼこ 納豆	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ	米 じゃがいも さとう		726 31.7 17.3
7	木	ごはん 牛乳 高野豆腐入りすどり ビーフンの炒め物	とり肉 高野豆腐 ハム	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	米 でんぷん さとう ビーフン	油 ごま油	780 26.5 27.4
8	金	五目ラーメン 牛乳 ぶた肉のりんごソース <旬> シャリシャリ豆	なると 焼き豚 ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ もやし りんご	中華めん でんぷん	油	799 43.3 23.1
11	月	ごはん 牛乳 チキン南蛮(タルタルソース) いそかあえ さつまいものみそ汁	とり肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが はくさい もやし	米 でんぷん さとう さつまいも	油 ノンエッグタルタルソース	758 32.5 23.4
12	火	冬野菜カレーライス <旬> 牛乳 キャベツの塩こうじ炒め<旬> みかん<旬>	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん にんにく りんご キャベツ みかん	米 麦 じゃがいも カレールウ	油	726 27.3 17.2
		もりもり高島っ子の日							
13	水	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 いろどりサラダ (ドレッシング) すまし汁 いちごのタルト	牛肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう しょうが もやし とうもろこし たまねぎ しいたけ	米 さとう タルト	ドレッシング	722 23.6 21.2
		リクエスト給食							
14	木	黒米ごはん ココア牛乳 とり肉と大豆の揚げがらめ 塩こんぶあえ 雪ん子汁	とり肉 大豆 ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	はくさい だいこん しいたけ	米 黒米 ココア牛乳のもと でんぷん さとう 白玉だんご	油	827 31.3 27.7
		高島デー							
15	金	ごはん 牛乳 ハンバーグ シャキシャキサラダ (ドレッシング) はくさいのクリーム煮<旬>	ぶた肉 牛肉 大豆 豆乳 とり肉	牛乳 生クリーム	みずな にんじん	たまねぎ だいこん とうもろこし はくさい しめじ	米 でんぷん さとう じゃがいも 米粉シユの素	油	827 40.1 26.9

日	曜日	献立	6つの基礎食品群						エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	
18	月	ごはん 牛乳 ヤムニョムチキン ツナとコーンのナムル わかめスープ	とり肉 みそ まぐろ ハム	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ	米 でんぷん さとう	油 ごま ごま油	787 30 30
19	火	ごはん 牛乳 さけのみそネーズ焼き グリーンポテト キャベツとベーコンのスープ煮<旬>	さけ みそ ベーコン	牛乳 あおさ粉	にんじん	キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも	マヨネーズ (卵抜き) 豆乳バター	712 29.4 24
20	水	ごはん 牛乳 とり肉のじゅんじゅん<郷> ゆずだいこん<旬> かぼちゃのかき揚げ 冬至給食<行>	とり肉 焼き豆腐	牛乳	ねぎ かぼちゃ にんじん	たまねぎ こんにゃく だいこん ゆず	米 さとう 小麦粉 でんぷん	油	793 25.8 27.6
21	木	ピラフのオーロラソース 牛乳 星のコロッケ ツリーサラダ (ドレッシング) クリスマスカップデザート クリスマス給食<行>	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース カリフラワー とうもろこし	米 麦 米粉シユ-の素 さとう コロッケ	油 ドレッシング	848 25.1 27.3

※本献立は材料の都合で変更になることがあります。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!



かせ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

今月のリクエスト給食 (13日)

今月は、高島中学校3年生の万木蒼菜(ゆるぎそな)さんが考えたリクエスト給食です。献立名は「みんな大好きスタミナ給食」です。友達や自分が好きな給食を組み合わせ、みんなが笑顔で食べられるような献立になっています。楽しくおいしくいただきます。

今月の地場産食材

米、黒米、大豆、卵、さつまいも、キャベツ、みずな、ねぎ、はくさい、ブロッコリー、だいこん、にんじん、など

冬至給食 (20日)

22日は冬至です。冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないといわれています。給食でもゆずを使った「ゆずだいこん」やかぼちゃの入った「かき揚げ」がつかます。しっかり食べてかぜを予防しましょう。

※料理名の後に記載されているマークについて
<行>…行事食

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理
<郷>…郷土料理

高島市に昔から伝わる料理
<旬>…旬の食材を使った料理など

旬とは野菜、果物、魚がたくさんとれておいしい時期

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます☆

※放射性物質の測定を行っています。令和5年11月24日までに検査した全ての食材で不検出でした。