

日	曜	休みの 学 校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
			主 食	副 食	体の組織をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1 群・2 群	3 群・4 群	5 群・6 群		
1	月	高崎中3年生	ごはん (お魚ふりかけ)	鶏肉の照り焼きソースかけ 和風ポテトサラダ ひきな汁	のり さば節 鶏肉 魚肉ソーセージ チーズ 豆腐 油揚げ みそ	にんじん えだまめ だいこん ねぎ	ご飯 ごま 砂糖 でん粉 じゃがいも マヨネーズ 焙煎ごまドレッシング	824	35.6
2	火	高崎中3年生	チョコレートパン	ハムピカタ スパゲティミートソース ABCスープ 角チーズ	ハム たまご 豚肉 ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ マッシュルーム パセリ	パン チョコレート オリーブ油 スパゲティ マカロニ	880	30.2
3	水		ごはん	お魚カツ きのこの中華炒め めんこいスープ	あじ すけそうだら 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ まいたけ メンマ キャベツ ねぎ どうもろこし きくらげ	ご飯 パン粉 小麦粉 こめ油 でん粉 米粉めん 砂糖	796	32.0
4	木	東 豊 中	ごはん (のり佃煮)	赤魚の塩麹焼き ごぼうサラダ 豚汁	赤魚 ツナ 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ はくさい	ご飯 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも こめ油	844	35.8
5	金	東 豊 中	ミルクパン	味付き肉団子（2個） キャベツとコーンのサラダ スイートポテトポタージュ	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ パセリ	パン パン粉 こめ油 さつまいも ホワイトルウ 玉ねぎドレッシング	901	29.7
8	月		ごはん	春巻き 切干大根のサラダ あさりとキムチのテンジャンスープ	鶏肉 かまぼこ あさり 豚肉 豆腐 みそ	たけのこ きゅうり えだまめ はくさい にら しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	ご飯 春雨 小麦粉 こめ油 ごま ごま油 和風ごまドレッシング マロニー 砂糖	851	29.2
9	火		麦ごはん	ポークしゅうまい（2個） ☆八宝菜 みかんゼリー	豚肉 鶏肉 あさり うすら卵	にんじん はくさい ごまつな たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ	ごはん 小麦粉 大麦 砂糖 でん粉 こめ油 ごま油 ゼリー	880	33.0
10	水		せんいパン (りんごジャム)	メンチカツ マセドアンサラダ ミネストローネ	鶏肉 ハム 大豆 ベーコン チーズ	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく トマト	パン 小麦粉 パン粉 こめ油 さつまいも マヨネーズ 大麦 マカロニ ジャム	895	30.9
11	木		ごはん	豚肉の生姜焼き 四種野菜のナムル風 ☆パイタン春雨スープ	豚肉 こんぶ 鶏肉 うすら卵 かまぼこ	ごまつな にんじん もやし どうもろこし たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ご飯 ごま油 ごま パン粉 はるさめ	836	34.0
12	金		ごはん	いわしの梅煮 ひじきのカラフル炒め 五目みそ汁	いわし かつお節 ひじき 大豆 油揚げ ベーコン 豆腐 わかめ みそ	うめ パプリカ えだまめ ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ	ご飯 こんにゃく こめ油 砂糖 じゃがいも ふ	845	32.9
15	月		ココアパン	鶏肉のレモンペッパー焼き パスタサラダ ジュリアンスープ	鶏肉 魚肉ソーセージ ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ だいこん パセリ	パン スパゲティ マヨネーズ フレンチドレッシング オリーブ油	857	30.7
16	火		ごはん	ビーフシチュー 星のコロッケ クリスマスサラダ クリスマスケーキ	牛肉 ひよこ豆 スキムミルク 鶏肉 豚肉 ハム	ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく	ご飯 じゃがいも パン粉 小麦粉 こめ油 マカロニ イタリアンドレッシング 砂糖 ブラウnlウ ケーキ	999	31.0
17	水		ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ りんごゼリー	豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ	にんじん きゅうり もやし きくらげ ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく たけのこ	ご飯 はるさめ ごま 中華ドレッシング 砂糖 でん粉 ごま油 こめ油 ゼリー	820	30.7
18	木		バターロールパン	大豆ミートハンバーグの トマトソースかけ カミカミ根菜サラダ 塩麹入り野菜スープ	大豆 ツナ ベーコン	にんにく たまねぎ トマト ごぼう きゅうり にんじん マッシュルーム ブロッコリー	パン オリーブ油 砂糖 焙煎ごまドレッシング じゃがいも パン粉	863	31.2
19	金		麦ごはん	ポークカレー フルーツポンチ 小魚入りアーモンド	豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 かたくちいわし	もも パイン レモン にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 ゼリー じゃがいも カレールウ アーモンド 砂糖 ごま こめ油	934	30.5
22	月		ごはん	さばの甘酢ねぎソースかけ 海藻サラダ ☆かぼちゃ入りじゃがもち汁	さば 茎わかめ わかめ 赤とさか 白とさか こんぶ ちくわ 油揚げ なたと	ねぎ きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ	ご飯 こめ油 砂糖 でん粉 ごま 青じそドレッシング ふ じゃがいも	854	28.8
23	火	多 中 二 中 東 豊 中	せんいパン (パテキャラメル)	豚肉のマーマレード焼き リヨネーズポテト たまごスープ	豚肉 ベーコン チーズ 鶏肉 卵	たまねぎ どうもろこし にんじん キャベツ ほうれんそう	パン マーマレード 砂糖 でん粉 じゃがいも バター パテキャラメル	831	38.2
はしは毎日忘れずに持てきましょう。					牛乳は毎日つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。			

12月給食だより

今月の栄養目標

寒さに負けない食事をしよう

今月の地場産品

にんじん ねぎ キャベツ だいこん  
ごまつな ほうれんそう はくさい みそ  
献立表で□印がついている食材は多賀城市の  
地場産品を使う予定です。

寒くなり空気が乾燥すると、かぜやインフルエンザなどが流行しやすくなります。これらを予防するために、日常の手洗いやうがいに加え、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけましょう。

1日3食、食べていますか？

石けんで手を洗っていますか？

定期的に体を動かしていますか？

手洗い・うがい

食事

運動

睡眠

かぜ予防

つつい夜更かししていませんか？

冬至とかぜ予防のお話

冬至は、一年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日のことです。この日を境に、太陽の出ている時間が少しずつ長くなっていきます。昔は、冬至は運氣が下がり、体も弱ると考えられていました。そこで、冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすることで、かぜなどの病気にかからないよう「無病息災」を願ったとされています。22日の給食は、冬至にちなんだメニューです。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	865kcal	32.0g	28.6g	3.4g

★★★

試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

★★★

A.

試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみましょう。

試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみましょう。

今年の冬至は  
12月22日