



12月 予定献立表



今月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう！



下諏訪町立下諏訪中学校

日	曜日	主食	主菜 牛乳 肉・魚・卵・豆・豆製品 等のおかず	副菜 野菜の おかず	汁物 副菜 ②	その他 デザート など	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群				主にエネルギーになる食品群		栄養成分		献立紹介
							たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群	kcal	脂質(g)			
									3群	4群							
1	木	うどん	☆ お好み焼き	洋風白和え	あんかけ うどん汁		ベーコン かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳 のり カ テージ チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい 長ねぎ	キャベツ しょうが しいたけ	うどん 長 芋 小麦粉 砂糖 片栗粉		803	26.9		
														28.7	2.5		
2	金	ごはん	☆ 鯛の韓国風	昆布和え	みぞれ汁		いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布	ほうれん そう にんじん みずな	もやし キャベツ 大根 しめじ 長ねぎ		米 麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	732	23.9		
														31.7	2		
5	月	ごはん	☆ 魚のみそ バター焼き	千草あえ	豚汁		ます 卵 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん そう	長ねぎ キャベツ 大根 たまねぎ こ ぼう 長ねぎ		米 麦 砂糖 じゃがいも 蒟蒻	バター 米油 ごま	713	21.1		個別懇談
														35.9	2.3		
6	火	米粉パン	☆ 鶏の唐揚げ	カミカミ サラダ	フルーツ ポンチ		鶏肉 さきいか	牛乳	にんじん	切干し大根 きゅうり キャベツ みか ん缶 パインアップ ル缶 レモン果汁		米粉パン 白玉もち ゼリー 砂糖	マーガ リン 米油 ごま油	863	24.6		再び！ 1年希望 献立
														40.3	3.3		
7	水	ごはん	☆ 五目卵焼き	卵の花 サラダ	鯛だんご汁		卵 かまぼ こ おから ツナ 鰯 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん そう みずな	しいたけ キャベツ はくさい 長ねぎ		米 麦 砂糖		755	28.7		
														31.6	2.6		
8	木	ソフト麺	☆ ヨーグルト 蒸しパン	だいコーン サラダ	肉みそソー ス		卵 かまぼ こ かつお節 豚肉	牛乳 ヨーグ ルト	にんじん	レモン果汁 大根 きゅうり コーン 生 姜 葫 玉ねぎ 筍 水煮 もやし		ソフト麺 小麦粉 砂糖 片栗粉	米油 ごま	903	24.6		
														32.4	1.8		
9	金	ごはん	☆ チキン南蛮	もやしとツ ナのあえも の	厚揚げの みそ汁		鶏肉 ツナ 生揚げ	牛乳	ほうれん そう にんじん 小松菜	えのきだけ たまね ぎ キャベツ も やし 大根		米 麦 片栗粉 砂 糖 じゃがいも	米油 ごま油	862	37		ラッキー ボーイ 献立
														32.9	2.7		
12	月	ごはん	☆ さばの みそ煮	切干大根の サラダ	どさんこ汁	りんご	さば 豚肉	牛乳	にんじん	生姜 切干大根 きゅうり 大根 キャベツ 白菜 コー ン 長葱 りんご		米 麦 砂糖 じゃがいも	米油 バター	772	23.5		
														32.5	3.2		
13	火	ナン	☆ ミックス チップス	大根とツナ のサラダ	ドライ カレー		ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	れんこん きゅうり にんにく たまねぎ	大根 コーン しょうが	ナン 薩摩 手 じゃが 芋 小麦粉 砂糖	米油	836	32.7		ラッキー ボーイ 献立
														35.6	3		
14	水	チャー ハン	☆	春雨サラダ	水餃子 スープ	ヨーグ ルト	焼き豚 卵 ロースハム	牛乳 ヨーグ ルト	にんじん チンゲン サイ	にんにく キャベツ はくさい きくらげ	長ねぎ たまねぎ	米 麦 春雨 砂糖	ごま油 米油	746	22.5		ラッキー ボーイ 献立
														29.2	3.4		
15	木	中華麺	☆ 米粉の チヂミ	もやしの ナムル	キムチラー メンスープ		卵 いか 豚肉	牛乳 チーズ	にら にんじん	はくさい きゅうり にんにく キャベツ	もやし コーン 生姜 玉ねぎ	中華麺 米粉 小麦粉 砂糖	ごま油 米油	748	17.6		
														29.1	2.9		
16	金	ごはん	☆ じゃが芋と レバーのケ チャップあ え	ごまネーズ サラダ	辛味豆腐汁		豚肉 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん そう にら	しょうが キャベツ 大根 長ねぎ は くさい	にんにく もやし	米 麦 じゃがいも 片栗粉 砂 糖	米油 ごま	740	24.8		
														28.3	2.4		
19	月	野菜 おかか ごはん	☆ 竹輪の 蒲焼き	もやしのの り和え	白菜の そぼろ汁		かつお節 卵 竹輪 鶏肉	牛乳 チーズ のり	のぎわな 小松菜 にんじん	もやし たまねぎ はくさい 豆もやし		米 麦 小麦粉 片 栗粉 砂糖	米油 ごま油	704	20.7		食育の日
														29.7	3.2		
20	火	コッペパン	☆ ガーリック チキン	カラフル サラダ	星の Pasta スープ	米粉の ロール ケーキ (モカ)	鶏肉	牛乳	黄ピーマ ン にんじん パセリ	にんにく 大根 きゅうり キャベツ 紫キャベツ 玉ねぎ セロリ しめじ		パン ソル ガム パスタ ロールケ ーキ	オリ ーブ油 米油	814	30.2		クリスマ ス献立
														34.7	3		
21	水	ごはん	☆ 白身魚の 甘酢がらめ	和風ポテト サラダ	えのきの みそ汁		たら ツナ 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ け	コーン えのきた け	米 麦 片栗粉 砂 糖 じゃ がいも	米油	748	24.9		
														30.2	2.5		
22	木	うどん	☆ かぼちゃの いとこ煮	ほうれん草 とツナの柚 子香あえ	肉うどん汁		あずき ツナ かつお節 豚肉	牛乳	かぼちゃ ほうれん そう にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	ゆず果汁 長ねぎ	うどん 白玉もち 砂糖		801	17.5		冬至献立
														30.8	2.7		
23	金	ごはん	☆ にじますの つばら揚げ	彩りなます	のっぺい汁	みかん	にじます 卵 竹輪 大豆	牛乳	京にんじ んにん にんじん	大根 きゅうり ら げ ごぼう 大根 長ねぎ みかん	きく ら げ 大根	米 麦 砂 糖 片栗粉 蒟蒻	米油	739	18.3		お年取り 献立
														29.5	2.3		

献立は都合により変更になることがあります。

月の末日を「晦日(みそか)」といい、12月の末日は1年の最後ということで「大晦日」といいます。この日に年越しそばを食べる風習があります。その理由は諸説あり、「そばのように細くても長く幸せにくらせますように」とか「切れやすいそばのように1年の嫌なことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められているといわれています。家族の方にそばアレルギーなどがなければ、1年を締めくくる行事として受け継いでいきたい食文化です。来る新しい年が皆さんにとって良い年になりますように！



12月食育だより

下諏訪中学校給食室

2022年も残りわずかとなりました。12月は、クリスマスや大晦日など、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスの良い食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

今年は12月22日



感染症予防に
効果的な

手洗いのタイミング



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができ、有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

©少年写真新聞社2022

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれます。冬至にはかぼちゃを食べて無病息災を願います。邪気を払うといわれる小豆と一緒に炊いた「いとこ煮」は、郷土食のひとつです。

給食レシピ紹介：米粉のりんごケーキ

りんごのおいしい季節ですね。

材料	分量（5人分）	作り方
米粉（微細粉）	120g	① りんごはきれいに洗っていちよう切りにし、小さじ2杯の砂糖をまぶしておく。
ベーキングパウダー	小さじ1弱	② 無塩バターは、湯煎またはレンジでとかしておく。
砂糖	48g	③ 米粉とベーキングパウダーと砂糖をあわせてふるう。
卵	2個	④ 卵を溶きほぐし、②とヨーグルトをまぜる。
プレーンヨーグルト	60g	⑤ ③に④をさっくりと混ぜあわせ、①のりんごも合わせる。
無塩バター	30g	⑥ 紙カップにいれて平らにならす。
りんご	150g	⑦ オープンに入れ180℃で17分ほど焼いたら出来上がり！
砂糖	小さじ2	
紙カップ	5個	

★ お世話になりました。良いお年をお迎えください。