

令和5年度 12月学校給食献立表

(橘) 中学校

大牟田市中学校給食センター

日	曜	献立名			おもな材料と体内での働き						エネルギー (Kcal) 炭水化物 (g) たんぱく質 (g)
					おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		
		主食	牛乳	副食	1群 (魚、肉、卵 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小 魚、海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、いも類、 砂糖)	6群 (油脂)	
1	金	パン	○	牛肉とじゃがいものトマト煮 ビーンズスープ いちごジャム	牛肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	トマト にんじん いんげん	玉ねぎ	パン、砂糖 じゃがいも いちごジャム	菜種油	773 103.9 32.7
4	月	ごはん	○	白身魚のホイル焼き 大根と豆のサラダ ピリ辛みそ汁	白身魚 大豆、豚肉 みそ、豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	えのきたけ しめじ、玉ねぎ 大根、もやし	米、砂糖 こんにやく	菜種油 ごま油	766 111.2 37.0
5	火	豚丼	○	けんちん汁	豚肉 しぼり豆腐	牛乳	にんじん 大ねぎ	玉ねぎ、しょうが 大根 ごぼう	米、さといも こんにやく 砂糖	菜種油	803 114.2 32.6
6	水	ごはん	○	おでん のり酢和え	鶏肉、錦糸卵 かまぼこ うずら卵 厚揚げ、丸天 はんぺん	牛乳 昆布 のり	にんじん 小松菜	もやし 大根	米 さといも 砂糖 こんにやく	菜種油	787 114.9 33.3
7	木	高菜 ごはん	○	みそうどん 春巻	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 高菜漬 大ねぎ	白菜 玉ねぎ	米 うどん麺 春巻きの皮	菜種油 ごま	863 117.3 30.9
8	金	小パン	○	焼きそば 卵スープ 野菜ジュース(りんご)	豚肉 てんぷら 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 玉ねぎ	パン、スパゲティ でん粉 野菜ジュース	菜種油	782 110.7 32.6
11	月	麦ごはん	○	さばのぬかみそ炊き 佃煮 沢煮椀	豚肉、さば てんぷら ぬかみそ	牛乳 茎わかめ	にんじん 小ねぎ	しょうが ごぼう 大根	米、麦、砂糖 こんにやく	菜種油	765 105.0 34.8
12	火	カレー ライス	○	フルーツ合わせ	牛肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ、にんにく しょうが、りんご みかん、パイン 桃、甘夏みかん	米、麦、小麦粉 じゃがいも 砂糖、ナタデココ	菜種油 バター	889 139.7 28.9
13	水	ごはん	○	トンカツ 野菜のおかか炒め 酸辣湯	豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん	キャベツ、しめじ たけのこ、にんにく しょうが	米、小麦粉 砂糖 パン粉	菜種油 ごま油	801 108.3 28.0
14	木	ひじき ごはん	○	鮭のフライ 野菜のゆかり和え 肉団子汁	油揚げ 鮭 肉団子	牛乳 ひじき	にんじん 小ねぎ	もやし、枝豆 きゅうり、玉ねぎ えのきたけ	米、こんにやく 小麦粉、砂糖 パン粉、春雨	菜種油	782 110.0 29.6
15	金	ソフト フランス	○	ビーフシチュー ドレッシングサラダ チョコレートケーキ	牛肉 ハム	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ	ソフトフランス 小麦粉、砂糖 じゃがいも チョコレートケーキ	菜種油 バター	720 77.3 27.9
18	月	食育の日 ごはん	○	ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリー かぼちゃのポタージュスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 生クリーム	トマト ブロッコリー かぼちゃ パセリ	えのきたけ しめじ 玉ねぎ	米 砂糖	菜種油 バター	926 129.0 31.0
19	火	ごはん	○	野菜の五目煮 大根のみそ汁	鶏肉、厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ いんげん	大根 ごぼう たけのこ	米 じゃがいも 砂糖	菜種油	791 123.1 29.2
20	水	ごはん	○	豚肉ともやしのみそ煮込み ひじきの春雨サラダ	豚肉、みそ 豆腐 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん にら	玉ねぎ、にんにく きゅうり、しょうが ごぼう、もやし	米 砂糖 春雨	菜種油 ごま油	824 116.2 23.5
21	木	わかめ ごはん	○	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう すまし汁	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	玉ねぎ、ごぼう にんにく 干しいたけ	米、小麦粉 でん粉、砂糖 ふ	菜種油 ごま	870 117.0 33.0

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。



風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

手洗いを見直そう!

手洗い方がいい

栄養

睡眠



指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



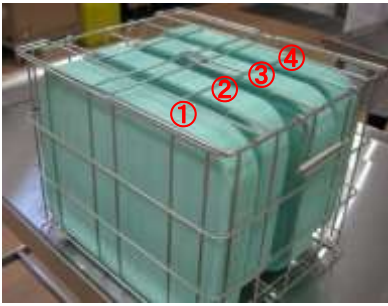
令和5年度 12月学校給食盛付表

(橋) 中学校

大牟田市中学校給食センター

おぼん・食器の返却方法を見直そう!!

ラベルの数に、そろえよう!



おぼんの返却は、4つの仕切りの内、中央の2つ(②、③)にトレーを10枚ずつ入れて、残りを両サイド(①、④)に均等に入れます。食器も、決められた枚数をかごに入れて返却します。枚数が違うと、洗う時に汚れが落ちにくくなったり、配送中に皿が割れたりするおそれがあります。返却後に、おぼんや食器の枚数が異なっているクラスが多く、毎回調理員さんが入れ直して下さっています。調理員さんの負担を減らすためにも、クラスで食器・おぼんの返却方法をもう一度確認しましょう。

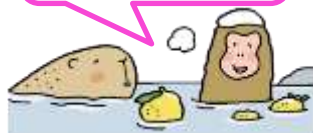


<p>4日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚のホイル焼き 大根と豆のサラダ 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん ピリ辛みそ汁</p>	<p>5日(火)</p> <p>のせて食べる</p> <p>豚丼の具</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん けんちん汁</p> <p>豚丼</p>	<p>6日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>のり酢和え</p> <p>小皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん おでん</p>	<p>7日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>春巻(2本)</p> <p>小皿</p> <p>小碗 大碗 高菜ごはん みそうどん</p> <p>いつもより少なめです 食器が2つおきます</p>	<p>8日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>野菜ジュース</p> <p>焼きそば</p> <p>大皿</p> <p>小パン 小碗 卵スープ</p>
<p>11日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>さばのめかみそ炊き 佃煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 麦ごはん 沢煮碗</p>	<p>12日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツ合わせ</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>かけて食べる</p> <p>麦ごはん カレールウ</p> <p>いつもより多めです</p> <p>カレーライス</p>	<p>13日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>トンカツ 野菜のおかか炒め</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 酸辣湯</p>	<p>14日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>鮭のフライ 野菜のゆかり和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ひじきごはん 肉団子汁</p>	<p>15日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>チョコレート ケーキ</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>小皿</p> <p>ソフトフランス 小碗 ビーフシチュー</p>
<p>18日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>食育の日</p> <p>ハンバーグ(トマトソース) ブロッコリー</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん かぼちゃのポタージュースープ</p>	<p>19日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>野菜の五目煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>20日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきの春雨 サラダ</p> <p>小皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 豚肉ともやしのみそ煮込み</p>	<p>21日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のから揚げ(3個) きんぴらごぼう</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん すまし汁</p>	<p>充実した冬休みを 過ごしてね!</p>

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

冬至って何?

ゆず湯はリラックス効果があり、体を温めてくれますよ~♪



冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。日本には、冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習わしがあります。かぼちゃは、ビタミンA・C・Eを含み、病気に対する抵抗力をつけるので、冬至にかぼちゃを食べると、かぜを引かないといわれています。

地域によっては、来年の幸せを願って、冬至の日にれんこんや、にんじん、うどんなど、「ん」(運)がつく食べ物を食べる地域もあります。冬至に栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、健康にすごしましょう。



「ん」(運)がつく食べ物

