

12月 給食だより



令和5年度
高岡市立中田中学校

今年のカレンダーの枚数も残り少なくなってきました。寒い冬を元気に過ごすために、毎日バランスのよい食事をし、積極的に運動をして、しっかり体を鍛えましょう。



かぜの予防 5つのポイント

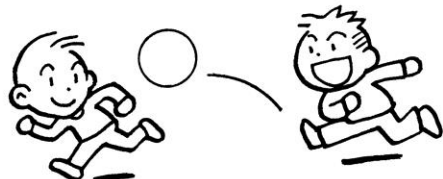
1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



◆給食の献立紹介

お子さんと一緒に料理をしたり、給食の献立をご家庭の食卓にのせたりしてください。

ごまみそ汁	材料（4人分）	作り方
人参	40g	① 人参はいちょう、ごぼうはさがきに切る。
ごぼう	50g	② じゃがいもは厚めのいちょう、白菜は1cm幅に、木綿豆腐は1cm角に、ねぎは小口切りに切る。
じゃがいも	100g	③ 水を沸かし、削り節でだしをとる。
白菜	160g	④ 人参・ごぼうを入れて、やわらかくなったら、じゃがいも・白菜を入れる。
木綿豆腐	100g	⑤ 味噌を少し入れて、木綿豆腐を入れる。
ねぎ	40g	⑥ 残りの味噌と白ねりごまを入れる。
味噌	大さじ2と1/2	⑦ ねぎを入れる。
白ねりごま	大さじ1	
削り節	10g	
水	550g	

12月予定献立表

高岡市立中田中学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のものになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
1金		ごはん	赤魚のたれかけ しそ和え おでん 納豆	赤魚 厚揚げ 納豆 さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん	生姜、キャベツ、しそ、大根	ごはん 砂糖 こんにやく でんぶん 里芋	油
4月	郷土食献立 (色とり)	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 色とり 豚汁 ぶどうゼリー	揚げ出し豆腐 豚肉 味噌	牛乳	にんじん かぶの葉	かぶ、きゅうり、大根、ねぎ	ごはん さつま芋 砂糖 こんにやく でんぶん ゼリー	白ごま 油
5火		米粉パン	高岡元気コロッケ 大根サラダ 肉団子スープ 豆乳プリン	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	大根、玉ねぎ、生姜、白菜 黒きくらげ、たけのこ、ねぎ	米粉パン 春雨 コロッケ でんぶん プリン 小麦粉	油 白ごま
6水		ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のコーン和え みそけんちん汁 みかん	豚肉 味噌 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	赤ピーマン ほうれん草 にんじん	にんにく、生姜、キャベツ コーン、ごぼう、ねぎ、みかん	ごはん 里芋 しらたき 砂糖	ごま油 白ごま
7木		食パン	菓ごもり卵 フルーツ和え ワンタンスープ チョコレートクリーム	卵 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ、コーン、りんご、もも パイン、みかん、レーズン バナナ、白菜、干し椎茸、ねぎ	食パン ワンタン チョコクリーム	油
8金		ごはん	塩さば 即席漬け 肉じゃが チーズ	さば 牛肉	牛乳 昆布 チーズ	にんじん いんげん	白菜、きゅうり、玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく	
11月	地場産品献立 (大根、大かぶ、人参)	冬野菜の カレーライス	ウインナー 2本 キャベツとコーンのサラダ	ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ、コーン、大根、かぶ 玉ねぎ、にんにく	麦ごはん じゃがいも 砂糖	マーガリン 油
12火		1/2コッペパン	えびシューマイ 2個 白菜とりんごのサラダ ソフト麺のミートソースかけ	えびシューマイ 豚肉 大豆	牛乳	パセリ	白菜、きゅうり、りんご、生姜 玉ねぎ、マッシュルーム、トマト	コッペパン 砂糖 でんぶん ソフト麺	油
13水		ごはん	さばのホイル焼き 中華風大豆のうま煮 にらたま汁 りんご	さば 卵 味噌 大豆 豚肉	牛乳	にんじん いんげん にら	生姜、ねぎ、たけのこ 干し椎茸、玉ねぎ、りんご	ごはん 砂糖 でんぶん おつゆ麩	油
14木	クリスマス献立	クリスマスライス	ガーリックチキン 野菜サラダ 卵とコーンのスープ クリスマスデザート	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ、マッシュルーム にんにく、きゅうり、コーン	バターライス 砂糖 でんぶん クリスマスケーキ	油 オリーブオイル
15金	高岡食19并献立	高岡野菜の 肉みそ丼	フライドポテト 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	豚肉 絹ごし豆腐 赤みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん	生姜、にんにく、ねぎ、椎茸 玉ねぎ、たけのこ、大根	ごはん てまり麩 じゃがいも 砂糖 でんぶん	ごま油 白ごま
18月	冬至献立 (ほうとう鍋)	ごはん	ししゃものフリッター 2本 青菜としいたけのひたし ほうとう鍋	ししゃも 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	キャベツ、椎茸、大根、ごぼう ねぎ	ごはん ほうとう	油
19火		コッペパン	豚肉とレバーのケチャップがらめ ゆで野菜 キャベツのもちもちスープ	豚肉 ベーコン レバー 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	生姜、キャベツ、玉ねぎ、しめじ	コッペパン 砂糖 白玉団子 でんぶん じゃがいも	油

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。
 ※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。

12月の平均栄養摂取量
 エネルギー:833kcal たんぱく質:46.9g 脂質:25.6g