12月献立表

2022年　12月　　　　中野区立南中野中学校

日	食育	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 木		○	ご飯		米		酒　水	793　kcal
			麻婆豆腐	豚挽き肉　大豆　味噌　豆腐	油　砂糖　でん粉　ごま油	にんにく　生姜　人参　筍　椎茸　ねぎ	醤油　塩　酒　水 テンメンジャン　鶏ガラ トウバンジャン	16.3　%
			じゃが芋のから揚げ		じゃがいも　油		塩	28.5　%
			野菜ナムル		ごま油　油　ごま	もやし　人参　きゅうり　生姜　にんにく	一味唐辛子　醤油	
2 金		○	ご飯		米		酒　水	736　kcal
			利休焼き	たら　いわしすり身　味噌	でん粉　ごま	生姜　玉ねぎ　ねぎ	醤油　酒　みりん	15.2　%
			野菜のゆかり和え			キャベツ　きゅうり　ゆかり		17.0　%
			さつま芋の甘煮		さつまいも　砂糖		醤油　水	
			吉野汁	だし削り節　鶏肉　豆腐	でん粉	人参　筍　ねぎ　小松菜	水　酒　醤油　塩	
5 月		○	ナシゴレン	豚挽き肉　海老	米　大麦　油	とうがらし　生姜　にんにく　コーン缶 ピーマン　レモン　パセリ	酒　塩　水　こしょう	723　kcal
			目玉焼き	卵				17.7　%
			春雨サラダ		はるさめ　砂糖　ごま油	キャベツ　きゅうり　人参	酢　醤油	30.9　%
			野菜スープ	ベーコン		セロリー　小松菜　人参　玉ねぎ	鶏ガラ　水　塩 こしょう　酒　醤油	
6 火		○	ご飯		米		酒　水	722　kcal
			豆腐のつくね焼き	鶏肉　脱脂粉乳　豆腐	でん粉　砂糖	ねぎ　生姜	塩　出し汁　醤油　酒	15.0　%
			茎わかめのきんぴら	わかめ　豚肉	こんにゃく　砂糖　油　ごま	ごぼう　人参	醤油　酒　一味唐辛子	23.8　%
			味噌汁	だし削り節　味噌　油揚げ	じゃがいも	ねぎ　大根　人参	水	
7 水	リクエスト給食	○	フレンチトースト	卵　牛乳	食パン　バター　砂糖		バニラエッセンス	731　kcal
			ハンガリアシチュー	豚肉　チーズ	油　じゃがいも　バター　小麦粉　砂糖	玉ねぎ　人参　マッシュルーム トマトジュース　パセリ	ワイン　豚骨　水　塩 濃厚ソース　カレー粉 パプリカ粉 トマトケチャップ	19.2　%
			チキンサラダ	鶏肉	油　砂糖	キャベツ　人参　きゅうり　玉ねぎ	酒　酢　塩　こしょう	26.7　%
			花みかん			みかん		
8 木	旬の野菜献立	○	コーン茶飯	だし昆布	米　大麦	コーン缶	水　酒　塩　醤油	713　kcal
			魚の照り焼き	ぶり	砂糖	生姜	醤油　酒　みりん	18.0　%
			蓮根のごま和え		ごま油　砂糖　ごま	蓮根　ごぼう　人参　ほうれん草	塩　醤油　みりん　出し汁	28.3　%
			すまし汁	だし削り節　はんぺん　わかめ		えのきたけ　ねぎ	水　塩　酒　醤油	
9 金	カミカミ献立	○	押し麦ご飯		米　大麦		水	733　kcal
			いかのかりんと揚げ	いか	でん粉　油	生姜	酒　醤油	16.9　%
			肉じゃが	豚肉　竹輪　だし削り節	油　じゃがいも　糸こんにゃく　砂糖	人参　玉ねぎ　冷凍いんげん	水　醤油　みりん	23.1　%
			味噌汁	だし煮干　豆腐　味噌		大根　ねぎ　小松菜	水	
12 月	旬の野菜献立	○	ご飯		米		酒　水	793　kcal
			鯖の味噌煮	さば　味噌	砂糖	生姜　ねぎ	水　酒　みりん	16.5　%
			白菜のゆず風味お浸し			白菜　人参　ゆず	出し汁　塩　醤油	25.8　%
			具だくさん汁	豚肉　だし削り節	じゃがいも	人参　椎茸　玉ねぎ　小松菜	水　醤油　塩　こしょう	
13 火		○	コッペパン		コッペパン			767　kcal
			ポテトグラタン	鶏肉　海老　牛乳　生クリーム　チーズ	油　じゃがいも　小麦粉　バター	玉ねぎ　マッシュルーム　パセリ	ワイン　塩　こしょう 水	16.2　%
			豆と野菜のマリネ	大豆	油　砂糖	枝豆（冷凍）　ごぼう　きゅうり　ピーマン	酢　塩　こしょう　からし	36.0　%
			野菜スープ			セロリー　玉ねぎ　人参　かぶ（皮むき） かぶ（葉）	鶏ガラ　水　塩 こしょう　酒	
14 水		○	醤油ラーメン	焼き豚　なると	中華めん　油　ごま油	生姜　にんにく　玉ねぎ　人参　コーン缶 チンゲンサイ	豚骨　鶏ガラ　水　塩 酒　醤油　こしょう	800　kcal
			マーラーカオ	エバミルク　卵	小麦粉　でん粉　砂糖　油		ベーキングパウダー 重曹	14.2　%
			じゃこ入り茹で野菜	ちりめんじゃこ　わかめ	油　砂糖	もやし　人参　小松菜	酢　醤油	29.9　%
15 木		○	ご飯		米		酒　水	718　kcal
			豚肉の生姜炒め	豚肉	砂糖　油	玉ねぎ　生姜	みりん　醤油	18.1　%
			キャベツの甘酢かけ		砂糖　ごま油	キャベツ　生姜	酢　塩	26.3　%
			味噌汁	だし削り節　味噌　豆腐		小松菜　人参　ねぎ　もやし	水	
16 金	リクエスト給食	○	ご飯		米		酒　水	791　kcal
			ジャンボ餃子	豚ひき肉	油　餃子の皮	にんにく　生姜　にら　キャベツ　ねぎ	醤油　塩　こしょう	13.9　%
			小松菜とえのき茸のお浸し			小松菜　えのきたけ	出し汁　醤油	30.8　%
			豚汁	豚肉　油揚げ　だし削り節　だし昆布 味噌　豆腐	油　こんにゃく	人参　ごぼう　大根　玉ねぎ	水　酒	
19 月	手作りパンの日	○	スパゲッティボンゴレ	ベーコン　あさり	スパゲッティ　油　バター	にんにく　玉ねぎ　人参　ピーマン マッシュルーム　パセリ	ワイン　塩　こしょう	853　kcal
			金時豆パン	卵　牛乳　甘納豆	小麦粉　砂糖　バター		ドライイースト　塩	16.1　%
			チーズ入り茹で野菜	チーズ	油　砂糖	キャベツ　きゅうり　人参	醤油　酢　こしょう 塩	27.4　%
20 火		○	わかめご飯	わかめ	米		水	741　kcal
			お好み焼き風卵焼き	卵　桜海老　いか　かつお節　青のり	油	人参　キャベツ	酒　塩　こしょう 中濃ソース　濃厚ソース	17.4　%
			野菜の生姜醤油かけ			もやし　チンゲンサイ　生姜	みりん　醤油	28.5　%
			のっぺい汁	鶏肉　だし削り節　油揚げ	油　こんにゃく　里芋　でん粉	ごぼう　人参　ねぎ	水　塩　醤油	

12月献立表

2022年　12月　　　　中野区立南中野中学校

日	食育	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
21 水	リクエスト給食	○	チキンカレー	鶏肉	米　大麦　油　じゃがいも　バター　小麦粉	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参 トマト缶　グリンピース（冷凍）	水　鶏ガラ　塩 こしょう　クミン粒 クミン粉　ターメリック コリアンダー ガラムマサラ カレー粉　醤油 ウスターソース	878　kcal
			じゃこ入りビーンズサラダ	ちりめんじゃこ　ひよこまめ	油　砂糖	キャベツ　きゅうり　枝豆（冷凍）　人参	酢　醤油　塩 こしょう　粉からし	14.6　%
			フルーツポンチ		砂糖	みかん缶　パイン缶　桃缶	水	26.4　%
22 木	冬至献立	○	ほうとううどん	だし削り節　鶏肉　油揚げ　味噌	うどん　里芋　こんにゃく	人参　玉ねぎ　かぼちゃ　ねぎ　しめじ	出し汁	645　kcal
			水菜とツナの和え物	まぐろ（油漬）	油　砂糖	水菜　きゅうり	酢　塩　醤油	15.3　%
			焼きおにぎり		米		醤油　水　酒　みりん	26.7　%
23 金	お楽しみ給食	○	ガーリックライス		米　バター	にんにく	水　ワイン　塩　パセリ	904　kcal
			鶏肉のチューリップ揚げ	鶏肉	でん粉　油	生姜	塩　醤油　みりん	13.8　%
			シーフード茹で野菜	いか　海老	油　砂糖	にんにく　レモン　キャベツ　きゅうり	ワイン　こしょう　酢 塩　粉からし	29.4　%
			コーンスープ		油　でん粉	玉ねぎ　クリームコーン缶　コーン缶 ほうれん草	水　豚骨　塩　こしょう	
			カルピスゼリー	寒天	砂糖　乳酸菌飲料		水	

	エネルギー kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取量	767	15.9	27.7	367	110	3.5	3.7	293	0.45	0.59	36	2.7	7.6

※自然災害や食材の仕入れ等の都合により、献立や一部食材を変更することがあります。ご了承ください。
※食物アレルギーのある方は、別途配布おたよりと併せてご確認ください。

1月の献立予告♪

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
10 火	○	新春おこわ	あずき	米　もち米　きび　銀杏	枝豆（冷凍）	水　酒　塩	769　kcal
		松風焼き	鶏肉　牛乳　味噌　卵	パン粉　砂糖　けし	玉ねぎ　ねぎ	醤油	16.7　%
		紅白なます		砂糖	大根　人参　ゆず	酢　塩	23.5　%
		白玉雑煮	鶏肉　豆腐　だし削り節　だし昆布	白玉粉	人参　大根　椎茸　ねぎ　小松菜	塩　みりん　醤油　水	
11 水	○	メープルトースト		食パン　マーガリン　メープルシロップ			704　kcal
		ビーンズシチュー	大豆　豚肉	油　じゃがいも　小麦粉　バター	玉ねぎ　人参　トマト缶　マッシュルーム　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ　グリンピース（冷凍）	ベイリーフ　豚骨　水 トマトケチャップ　濃厚ソース　塩　こしょう	15.6　%
		じゃこ入りカラフルサラダ	ちりめんじゃこ	砂糖　油	キャベツ　ピーマン　きゅうり	醤油　酢　塩　こしょう	34.9　%
		りんご			りんご		
12 木	○	麦ご飯		米　大麦		酒　水	777　kcal
		花しゅうまい	海老　鶏肉	砂糖　でん粉　しゅうまいの皮	生姜　玉ねぎ　椎茸	塩　こしょう　醤油	17.8　%
		春雨サラダ	ハム	はるさめ　砂糖　ごま油	大豆もやし　きゅうり　人参	酢　醤油　一味唐辛子	22.5　%
		キムチスープ	豚肉　豆腐　味噌	じゃがいも	椎茸　人参　大根　キムチ　ねぎ	水　豚骨　酒　醤油	
13 金	○	発芽玄米ご飯		米		水	740　kcal
		小魚の磯辺揚げ	わかさぎ　青のり	小麦粉　油		酒　塩	14.8　%
		じゃが芋のそぼろ煮	豚挽き肉　だし削り節	油　じゃがいも　砂糖	玉ねぎ　人参　椎茸　冷凍いんげん	酒　醤油　水	24.7　%
		味噌汁	だし削り節　味噌		えのきたけ　玉ねぎ　白菜　人参	水	

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていただければと思います。

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つくりましょう。

手洗いを見直そう！

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、つい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。

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。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

☆リクエスト給食　アンケート結果☆

主食部門
1位：きなこ揚げパン
2位：キムチチャーハン
3位：フレンチトースト

主菜部門
1位：野菜チップス
2位：ジャンボ餃子
3位：照り焼き

スープ部門
1位：豚汁
2位：シチュー
3位：お味噌汁

デザート部門
1位：フルーツポンチ
2位：ケーキ
3位：スイートポテト

ご協力ありがとうございました！
12月～3月の給食で出るので
お楽しみに♪