

12月 献立表

中学校栄養基準量
エネルギー 830kcal
たんぱく質 27g~41g
脂質 18g~27g

風邪など感染症に負けない体をつくろう! 早いもので、今年も残りわずかとなりました。冬休みはたくさん行事がありますので、1年を振り返りながら家族みんなで楽しく過ごせるといいですね。 さて、この時期は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。 手洗い・うがい 栄養バランスのよい食事 ★☆☆☆☆		1(木) 名護2・3年欠食 もずく天ぷら 野菜のごま和え ゆかりごはん 肉じゃが	2(金) 名護中欠食 ブルーベリージャム グラタン / イタリアン サラダ コッパパン ミネストローネ	
5(月) みかん ささみ チーズ焼き 白菜の コールスロー サラダ キャロットピラフ	6(火) さんまのかば焼き きゃべつの ツナ和え 麦ごはん チリムッチ汁	7(水) みかん ちくわの オープン焼き 小魚アーモンド すき焼きうどん	8(木) 芋のいろいろ和え 厚揚げのそぼろ丼 麦ごはん アーサと卵のスープ	9(金) 紅芋クリーム いわしの トマト煮 カリフラワー サラダ 食パン ヌードルスープ
12(月) 太宮2年欠食 みかん 鮭の ちゃんちゃん 焼き いんげんの ごま和え 大根めし	13(火) 焼きのり 納豆みそ フーチャンブルー 麦ごはん さつま汁	14(水) おからドーナツ ごまジャコサラダ スパゲティミートソース	15(木) 手作り黒糖ビーンズ ピビンバ 麦ごはん キムチスープ	16(金) スライスチーズ オムレツ ナタデココ入り フルーツ和え バーガーパン マツシユルム スープ セルフサンドを作ろう
19(月) バナナ ポテトの チーズ煮 れんこん サラダ 冬野菜のスパゲティ	20(火) 白花生コロッケ トマトと きゅうりの サラダ あわごはん ハヤシライス	21(水) みかん きびなご カリカリフライ こんにゃく 和え とうんじーじゅうい 冬至にちなんで	22(木) ごま菓子 パンバンジー サラダ 麦ごはん 麻婆大根	23(金) クリスマスケーキ ハンバーグ ツナ サラダ コッパパン ひよこ豆と 野菜のスープ クリスマス献立
今月の給食に使用する 名護市産の食材 米・卵・鶏肉・豆腐・にら ねぎ・きゅうり・トマト みかん・シークワーサー果汁 学校給食では名護市産、県産 食材を積極的に活用し給食を 提供しています。		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」の発生や働きをおさえる作用のこと ビタミンA 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多量に含まれる にんじん かぼちゃ ビタミンC 色の濃い野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿 ビタミンE 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ ひまわり油		

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 ／ 曜 日	献立名	3つのグループの働きと使用食材名			
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
1 ／ 木	ゆかりごはん		ゆかり	米 麦	
	肉じゃが	牛肉	人参 玉ねぎ 絹さや 糸こんにゃく	じゃがいも 三温糖 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 中華からスープ(豚肉 鶏肉)
	もずく天ぷら	もずく 卵 シーチキン(大豆)	玉ねぎ 人参 いんげん	小麦粉	塩 サラダ油
	野菜のごま和え コッペパン	しらす干し	小松菜 大根	ごま 三温糖 ごま油 コッペパン(小麦 乳 大豆)	塩 醤油
2 ／ 金	ミネストローネ	ベーコン(卵) 大豆	玉ねぎ 人参 きゃべつ トマト缶 パセリ おろしにんにく	じゃがいも こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
	グラタン	えび チーズ(乳)	マッシュルーム 玉ねぎ	こめ油 マカロニ(小麦)	塩 こしょう ホワイトソース(小麦 大豆 乳)
	イタリアンサラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	大根 きゅうり 赤ピーマン 赤たまねぎ コーン	黒オリーブ	イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム(28品目無し)			
5 ／ 月	キャロットピラフ	えび	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース	米 麦 こめ油 バター	塩 こしょう 鶏だし骨
	ささみチーズ焼き	ささみチーズ焼き(乳 小麦 鶏肉 大豆)			
	白菜のコールスローサラダ		きゃべつ きゅうり 人参 ピクルス レモン果汁	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう
	みかん		みかん		
6 ／ 火	麦ごはん			米 麦	
	チリムッチ汁	豚肉 白みそ	大根 人参 葉ねぎ おろししょうが(小麦)	さつま芋 さつま芋でん粉	煮干しだし 塩
	さんまのかば焼き	さんま	おろししょうが(小麦)	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま	醤油 みりん 料理酒
	きゃべつのツナ和え	シーチキン(大豆)	きゃべつ きゅうり 人参	三温糖	醤油 酢
7 ／ 水	すき焼きうどん	牛肉 厚揚げ	白菜 人参 ほうれん草 こんにゃく	うどん(小麦) こめ油 三温糖	醤油 料理酒 塩 みりん かつお節
	ちくわのオープン焼き	ちくわ 牛乳 脱脂粉乳 チーズ(乳)	パセリ	ノンエッグマヨネーズ	かつお節
	小魚アーモンド	カエリ		アーモンド ごま 三温糖 水あめ	みりん
	みかん		みかん		
8 ／ 木	麦ごはん			米 麦	
	アーサと卵のスープ	アーサ 卵	人参 えのき		醤油 塩 こしょう 料理酒 かつお節
	厚揚げのそぼろ丼	豚肉 豚レバー 厚揚げ 赤みそ	玉ねぎ 人参 葉ねぎ あお豆 コーン おろししょうが(小麦)	三温糖 ごま油 でん粉	醤油 ポークパイオン(鶏肉 豚肉)
	芋のいろいろ和え		きゅうり 赤たまねぎ	じゃが芋 さつま芋 紅芋 ノンエッグマヨネーズ	酢 薄口醤油
9 ／ 金	食パン			食パン(小麦 乳 大豆)	
	ヌードルスープ	鶏肉	玉ねぎ 人参 きゃべつ マッシュルーム	スパゲティ(小麦)	塩 こしょう 鶏だし骨
	いわしのトマト煮	いわしのトマト煮(28品目なし)			
	カリフラワーサラダ		カリフラワー きゅうり 人参	アーモンド オリーブ油 三温糖	酢 塩
12 ／ 月	紅芋クリーム	牛乳 生クリーム(乳)	シークワサー果汁	紅芋 バター 三温糖	
	大根めし	鶏肉 しらす干し 大豆	人参 大根 大根葉 干し椎茸	米 麦 こめ油	塩 醤油 かつお節
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 白みそ	玉ねぎ きゃべつ 赤ピーマン えのきたけ	三温糖	料理酒 塩 醤油 こしょう
	いんげんのごま和え		いんげん 人参	ごま 三温糖	醤油 塩 酢
13 ／ 火	麦ごはん			米 麦	
	さつま汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ	大根 人参 葉ねぎ	さつま芋	かつお節
	フーチャンブルー	卵 豚肉	人参 小松菜 もやし	麩(小麦 大豆) こめ油	薄口醤油 醤油 塩 こしょう
	納豆みそ 焼きのり	納豆(大豆) シーチキン(大豆) 赤みそ 白みそ のり	おろししょうが(小麦)	三温糖 こめ油	
14 ／ 水	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン パセリ おろしにんにく トマト缶	スパゲティ(小麦) オリーブ油 三温糖 こめ油	塩 デミグラスソース 赤ワイン ケチャップ ウスターソース
	おからドーナツ	おから 卵 牛乳		小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 マーガリン サラダ油	
	ごまジャコサラダ	しらす干し	きゃべつ 人参 きゅうり	ごま 三温糖 ごま油	酢 醤油 塩
	麦ごはん			米 麦	
15 ／ 木	キムチスープ	赤みそ	白菜 人参 にら	春雨	キムチ味(りんご 大豆) 塩 鶏だし骨
	ピビンバ	牛肉 錦糸卵	おろしにんにく ほうれん草 もやし 人参	三温糖 ごま油 ごま	醤油 塩 みりん 料理酒 トウバンジャン(小麦 大豆)
	手作り黒糖ビーンズ	大豆		黒糖 三温糖	
	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
16 ／ 金	マッシュルームスープ	鶏肉 牛乳	マッシュルーム 人参 玉ねぎ パセリ	じゃがいも バター 小麦粉	塩 こしょう 鶏だし骨
	オムレツ	卵 ベーコン(卵) チーズ(乳)	いんげん	紅芋 こめ油	塩 こしょう
	ナタデココ入りフルーツ和え		ナタデココ みかん バイン ぶどう	グラニュー糖	白ワイン
	スライスチーズ	チーズ(乳)			
19 ／ 月	冬野菜のスパゲティ	まぐろ 油揚げ	カリフラワー かぶ 人参 きくらげ 玉ねぎ ほうれん草 おろしにんにく	スパゲティ(小麦) オリーブ油	白ワイン こしょう 醤油 塩
	ポテトのチーズ煮	サラミソーセージ(牛肉 豚肉 乳) チーズ(乳)	パセリ	じゃがいも こめ油	塩 中華からスープ(豚肉 鶏肉)
	れんこんサラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	きゃべつ れんこん コーン		にんじんだレッシング(オレンジ 大豆 りんご)
	バナナ		バナナ		
20 ／ 火	あわごはん			米 あわ	
	ハヤシライス	牛肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム おろしにんにく	じゃがいも こめ油	赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 鶏だし骨 デミグラスソース ハヤシルウ(小麦 大豆)
	白花豆コロッケ	白花豆コロッケ(乳 小麦 大豆) サラダ油			
	トマトときゅうりのサラダ	チーズ(乳)	ミニトマト 大根 あお豆 レモン果汁	三温糖	酢 こしょう
21 ／ 水	冬至じゅうしい	豚肉 ちき揚げ 昆布	人参 干し椎茸 葉ねぎ	米 麦 田芋 こめ油	塩 醤油 料理酒 みりん 冷凍ガラボーク
	きびなごカリカリフライ	きびなごカリカリフライ		サラダ油	
	こんにゃく和え	シーチキン(大豆)	こんにゃく きゃべつ きゅうり 人参	ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩
	みかん		みかん		
22 ／ 木	麦ごはん			米 麦	
	麻婆大根	豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ	大根 玉ねぎ 人参 おろしにんにく にら おろししょうが(小麦)	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	甜麺醬(小麦 大豆) トウバンジャン(小麦 大豆) 中華からスープ(鶏肉 豚肉)
	ごま菓子		レーズン	ごま アーモンド バター コーンフレーク(大豆) マシュマロ	
	パンパンジーサラダ	鶏肉	きゃべつ きゅうり 人参	三温糖 ごま油	醤油
23 ／ 金	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ひよこ豆と野菜のスープ	鶏肉 ひよこ豆	人参 かぶ 玉ねぎ きゃべつ	こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
	ハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆)		三温糖	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
	ツナサラダ	シーチキン(大豆) 卵	きゅうり ピクルス	マヨネーズ 三温糖	塩 こしょう
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ(小麦 乳 乳成分 大豆)			

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。

※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いか・えび・かにの稚魚が混入していることがあります。

【よく使用する調味料のアレルギーの一覧】

①醤油・薄口醤油(小麦 大豆) ②酢(小麦) ③ウスターソース(大豆 りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(大豆)

⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨こめ油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)