

# 2022年12月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

## 給食目標 「寒さに負けない食事をしよう」

寒さに負けない！ 冬の過ごし方

かぜやインフルエンザなどが流行しやすい時期になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスの良い食事」、「十分な睡眠」、「適度な運動」、を心がけ、手洗いうがいを徹底し習慣づけましょう。



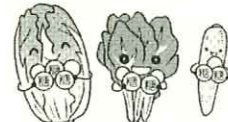
予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。			赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日にち	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜      その他の野菜		炭水化物	脂質	
1・木	コッパン	牛乳 パンネのトマトソース ツナサラダ わかめと野菜のスープ	ベーコン ツナフレーク	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 白菜 ねぎ	コッパン パンネ	オリーブ油	660 kcal たんぱく質 27.1g 脂質 20.4g 食塩相当量 3.3g
2金	ごはん	牛乳 塩肉じゃが ごまマヨ和え 豆腐のみそ汁	豚肉 凍り豆腐 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	米 じゃが芋 上白糖	あぶら マヨネーズ ごま	736 kcal たんぱく質 25.1g 脂質 27.9g 食塩相当量 1.9g
5月	ごはん	牛乳 銀さわらの照り焼き 長いものなめたけ和え 厚揚げのみそ汁	銀さわら	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ きゅうり なめたけ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	米 長いも		644 kcal たんぱく質 31.0g 脂質 18.4g 食塩相当量 2.2g
6火	抹茶揚げパン	牛乳 かみかみサラダ 豚汁 ヨーグルト	きな粉 さきいか 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	コッパン 上白糖	あぶら	796 kcal たんぱく質 34.2g 脂質 28.7g 食塩相当量 3.2g
7水	ごはん	牛乳 元気が出るレバー 切干大根の中華サラダ わかめともずくのスープ	鶏肉 豚レバー ツナフレーク なると	牛乳	にら にんじん	生姜 にんにく 切干大根 きゅうり もやし ねぎ えのきたけ	米 かたくり粉 三温糖	あぶら ごま ごま油	679 kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.7g
8木	コッパン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのじゃこサラダ クラムチャウダー	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッパン マーマレードジャム 上白糖 じゃが芋 小麦粉	ごま油 あぶら バター	757 kcal たんぱく質 37.9g 脂質 27.9g 食塩相当量 3.5g
9金	麦ごはん	牛乳 大根カレー 福神漬け和え りんご	鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり 福神漬け りんご	米 小麦 小麦粉	バター あぶら	666 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.2g

### 感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング



### 冬野菜は甘い！

冬野菜を食べた時、甘いと感じる場合があります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。



### 冬至にまつわる食べ物

12月22日



冬至は、1年で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では、冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気を払うとされています。他にも寒さで冷えた体を温める、ゆず湯に入るという風習もあります。



# 2022年12月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 中学校

## 給食目標 「寒さに負けない食事をしよう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日にち	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜      その他の野菜		炭水化物	脂質	
12月	ごはん	牛乳 豚の角煮 キャベツの昆布和え わかめのみそ汁	豚肉    うずら卵 豆腐    みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	チンゲンサイ にんじん	生姜    キャベツ きゅうり    玉ねぎ 大根    えのきだけ    ねぎ	米 三温糖 かたくり粉	ごま油	697 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.0 g
13日	中華麺	牛乳 豚キムチ汁 フライビーンズ 3色こんにやくサラダ	豚肉    なたと    みそ 青大豆    大豆	牛乳 青のり	にんじん    なら	玉ねぎ    白菜キムチ漬 ねぎ キャベツ    きゅうり	中華麺 かたくり粉 三温糖 こんにやく	ごま油 あぶら	723 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.6 g
14日	ごはん	牛乳 うずら卵の煮物 大根のゆかり和え 矢島豆腐のみそ汁	鶏肉    うずら卵 豆腐    みそ	牛乳	にんじん	しょうが    ねぎ    玉ねぎ 大根    きゅうり えのきだけ    ねぎ	米 上白糖 かたくり粉	あぶら	656 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.5 g
15日	丸パン	牛乳 さめのフライ 風邪に負けないサラダ 豚ばらと野菜のスープ	サメ 青大豆    ささみフレーク 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん    水菜	えのきだけ れんこん    玉ねぎ    レモン 大根    玉ねぎ    白菜	丸パン 小麦粉    パン粉 じゃが芋 上白糖	あぶら	753 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 4.1 g
16日	ごはん	牛乳 豚にしょうが焼き れんこんサラダ 豚汁    抹茶プリン	豚肉 豆腐    みそ	牛乳	にんじん	しょうが    玉ねぎ    りんご れんこん    きゅうり    キャベツ 大根    ごぼう    ねぎ	米    かたくり粉 上白糖    じゃが芋 こんにやく 抹茶プリン	あぶら ごま	798 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.2 g
19日	発芽玄米 ごはん	牛乳 凍り豆腐の甘酢あん ほうれん草のごまきなご和え 味わい汁	凍り豆腐    豚肉 きな粉 豆腐	牛乳	にんじん    ビーマン ほうれん草	玉ねぎ 白菜    キャベツ ごぼう    大根    ねぎ	米    発芽玄米 かたくり粉 上白糖	あぶら ごま ごま油	698 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g
20日	クロワッサン	牛乳    タンドリーチキン グリーンサラダ ミネストローネ クリスマスデザート	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー    にんじん さやいんげん    トマト パセリ	キャベツ    きゅうり にんにく    玉ねぎ キャベツ    セロリー	クロワッサン 上白糖 じゃが芋 クリスマスデザート	あぶら オリーブ油	741 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 42.4 g 食塩相当量 3.0 g
21日	ごはん	牛乳 こんにやくのおかか煮 柚香和え かぼちゃぼうとう	鶏肉    ちくわ かつお節 豚肉    油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たけのこ キャベツ    きゅうり    ゆず 白菜    ねぎ	米 こんにやく 三温糖    上白糖 ほうとうどん	あぶら	623 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.3 g
22日	米粉パン	牛乳 五目オムレツ シャキシャキポテトサラダ ベーコンと白菜のスープ	たまご    凍り豆腐 ツナフレーク ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん    ビーマン 小松菜 チンゲンサイ	玉ねぎ きゅうり 白菜    ふなしめじ	米粉パン じゃが芋	あぶら	691 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.1 g
23日	ごはん	牛乳 ごぼうチップ 切干大根のツナ和え なめこ汁	ツナフレーク 豆腐    みそ	牛乳	にんじん	ごぼう    切干大根 きゅうり    玉ねぎ なめこ    えのきだけ    ねぎ	米 かたくり粉 三温糖    上白糖	あぶら ごま	620 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g
26日	ごはん	牛乳 ぶりの照り焼き 五目なます 沢煮椀	ぶり 糸かまぼこ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	大根    きゅうり ごぼう    えのきだけ たけのこ    ねぎ	米 三温糖    上白糖 かたくり粉	あぶら	685 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.6 g

### 今月の主な地域食材（予定）

#### <浅科給食応援団>

長ねぎ    大根  
長いも    じゃがいも

#### <浅科産>

五郎兵衛米    たまご  
りんご    大豆    とうふ

#### <佐久市産>

みそ    米粉

