

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜 の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・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・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
2月	牛乳 ごはん けんちん汁 ぶりの照焼き こんぶあえ 	豆腐 ぶり	牛乳 塩こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 こんにやく さとう でんぱん	ごま油	エネルギー 707 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.2 g
3火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐汁 春巻き(2個) もやしのナムル	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり キャベツ	金芽米 さとう でんぱん 春雨 小麦粉	ごま油 油 白いりごま	エネルギー 766 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.7 g
4水	牛乳 背割りコッパパン ポトフ スパゲッティポリタ コールスローサラダ	豚肉 野菜入りリセージ	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	セロリー たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	コッパパン じゃが芋 スパゲッティ	油 オリーブ油	エネルギー 721 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 4.1 g
5木	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 ハバーグ おろしソース チーズおかかサラダ	厚揚げ みそ 豚肉 花かつお	牛乳 角チーズ	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう 白いんげん		エネルギー 712 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.9 g
6金	牛乳 ごはん 肉団子スープ あじフライ ごぼうサラダ	鶏肉 豚肉 あじ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 さとう 小麦粉 パン粉 でんぱん	油	エネルギー 689 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.8 g
9月	牛乳 ごはん お麩のすまし汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 赤かぶのサラダ	鶏肉 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ 白菜キムチ漬 赤かぶ だいこん きゅうり	金芽米 星のふ さとう でんぱん	油	エネルギー 697 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g
10火	牛乳 ごはん ミネストローネ ローストチキン マヨポテトサラダ クリスマスケーキ 	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮	にんにく たまねぎ セロリー きゅうり	金芽米 米粉加工 さとう でんぱん じゃが芋 豆乳チョコレートケーキ	オリーブ油 ノンイグマヨネーズ	エネルギー 913 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.7 g
11水	牛乳 コッパパン クリームシチュー オムレツマトリソース ツナサラダ	鶏肉 鶏卵 ツナフレーク	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう トマト水煮 トマトピューレ	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	コッパパン じゃが芋 さとう でんぱん	バター オリーブ油	エネルギー 729 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.7 g
12木	牛乳 ゆかりごはん 塩豚汁 ちくわの磯辺揚げ(2個) 枝豆サラダ	豚肉 ちくわ	牛乳 青のり わかめ	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ えだまめ キャベツ	金芽米 突こんにやく 小麦粉	油	エネルギー 733 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 4 g

郷土料理にはこのマークがつきます

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます

かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます

具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます



12月 月目標 「寒さに負けない食事をしよう」



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。
予防するためには朝から「栄養バランス」のよい食事を心がけましょう。

かぜ予防のためには、次のことも大切です。

たんぱく質

- ・体力をつけて、抵抗力を高める。
- ・すばやく体温を上げる。

炭水化物

- ・エネルギー源となり 体温を保つ。
- ・エネルギーが持続し脳が活発に働く。

ビタミン類

- ・ビタミンA、C・・・のどや鼻などの粘膜を保護する。
- ・ビタミンB群・・・たんぱく質や炭水化物の代謝を助ける。肥満になりにくい。



手洗いうがい



運動



睡眠

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・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・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
13金	牛乳ごはん 石狩汁 筑前煮 ゆかりあえ	油揚げ サケ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん はくさい 長ねぎ ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ キャベツ きゅうり	金芽米 こんにやく さとう	油	エネルギー 655 kcal たんぱく質 32 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.8 g
16月	牛乳ごはん 味噌こんにやく麺スープ 松本一本ねぎまんじゅう(3個) 大根サラダ	鶏肉 豚肉 なると みそ 大豆	牛乳	にんじん	はくさいだいこん ホールコーン 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ 松本一本ねぎ なら	金芽米 こんにやく さとう 小麦粉 でんぷん	白いりごま	エネルギー 669 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.1 g
17火	牛乳ごはん さわに椀 さばの竜田揚げ ブロッコリーサラダ	豚肉 極細マヨ さば	牛乳	にんじん 小松菜 アロカリ	たけのこ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	金芽米 しらたき でんぷん さとう	油	エネルギー 760 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.7 g
18水	牛乳 メロンパン コーン入り野菜スープ ポトトチーズのカップ 焼き 海そうサラダ	鶏肉 シロタマゴ	牛乳 ジュレットチーフス 海 そうサラダ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン ホールコーン キャベツ きゅうり	まるパン ゆが じゃが芋 さとう	オリーブ油	エネルギー 756 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 4.2 g
19木	牛乳 玄米入りごはん ポークカレー 山賊焼き 春雨サラダ いちごクレープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご きゅうり キャベツ	金芽米 じゃが芋 でんぷん マロニー さとう いちごクレープ	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 1037 kcal たんぱく質 43.1 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 3.1 g
20金	牛乳ごはん 松本一本ねぎのみそ汁 きんぴら肉だんご(3個) 和風おさつサラダ	油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん はくさい 松本一本ねぎ きゅうり ごぼう たまねぎ りんごジュース しょうが にんにく	金芽米 さつま芋 さとう でんぷん	油 白いりごま	エネルギー 740 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.4 g
23月	牛乳ごはん 寄せ鍋汁 いわしゆずみそ煮 かぼちゃ団子	鶏肉 たら 焼き豆腐 いわし みそ 小豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい えのきたけ 長ねぎ ゆず	金芽米 しらたき いもち さとう でんぷん		エネルギー 727 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.3 g
24火	牛乳ごはん 白菜と青菜のスープ 厚揚げの肉巻き ひじきのサラダ 手作りみかんゼリー	鶏肉 厚揚げ 豚肉 コースハム	牛乳 ひじき アガー	にんじん 小松菜	しめじ はくさい セロリー にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ みかんジュース みかん缶	金芽米 小麦粉 さとう でんぷん	油 白いりごま	エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3 g

郷土料理にはこのマークがつきます

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます

かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます

具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

女鳥羽中学校希望献立

みんなが好きなメニューを選んでみました。
午前中の疲れが今日の給食で飛んでくれると嬉しいですね。たくさん食べて午後もしっかり頑張りましょう。

給食おすすめレシピ 「さわに椀」

〈材料〉4人分

- 豚肉 40g
- たけのこ(細切り) 5g
- にんじん 40g
- だいこん 80g
- えのきたけ 20g
- かまぼこ 20g
- しらたき 20g
- 小松菜 20g
- 塩 少々
- 薄口しょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ1弱
- かつおだし 800ml

〈作り方〉

- ①豚肉、にんじん、だいこん、かまぼこは細切りにする。小松菜は2センチ長に切る。
- ②しらたきは水洗いをし、食べやすい長さに切る。
- ③かつおだしに豚肉を入れて煮る。
- ④たけのこ、にんじん、だいこん、えのきたけ、かまぼこ、しらたきを入れて煮る。
- ⑤塩、薄口しょうゆで味付けする。
- ⑥小松菜を入れたら出来上がり。

給食でも人気の汁物です。
シンプルな味付けですが、かつおだしを利かせたおいしい汁物です。
ポイントは豚肉とかまぼこ、えのきたけです。
具材からもおいしい出汁が出ます。

松本市公式Youtubeチャンネル「シンカチャンネル」にてかぼちゃ団子の動画を公開しました！



給食のない日は、おうちで牛乳！

学校給食のない土日や冬休み中もカルシウム不足にならないよう、牛乳などからカルシウムを摂取しましょう。

