



スクールランチ 12月号



令和7年度
城西共同調理場

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学生生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	有・無 三和 飽田 城西	☆今月のテーマ☆ 冬の健康と食事について	
		(赤) おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	(緑) おもに体の調子を整えるものになる おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(黄) おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもにビタミンC 緑黄色野菜	おもにビタミンD その他の野菜・きのこ・果物				おもに脂質 油
1 月	米粉入り人参パン 牛乳		牛乳	パン			793	○ ○ ○	12月は寒さが身に染みる季節になり、今年も残るところ一カ月になりました。今月のテーマは、「冬の健康と食事について考えよう」です。 特に3年生は受験シーズンが近づき、体調管理はとて大切になってきます。 今月は、免疫力アップに効果的な栄養素について紹介します。かぜや感染症にかからないためにも、規則正しい生活を送り、免疫力を高め、負けない体を作りましょう。	
	クリームスパゲティ	ベーコン	スキムミルク・牛乳・チーズ	ほうれん草・人参	玉ねぎ・コーン	スパゲティ	油			
	グリーンサラダ			小松菜	キャベツ・玉ねぎ		砂糖			油
	りんご				りんご					
2 火	麦ごはん 牛乳		牛乳	米・麦			742	○ ○ ○		
	肉じゃが	豚肉・ちぎり揚げ・油揚げ		人参	玉ねぎ・しいたけ	こんにゃく・じゃが芋・砂糖	油			
	水菜のごまネーズあえ			水菜	大根		ごま・ノンエッグマヨネーズ			
	いりこの佃煮		いりこ				砂糖			油
3 水	ミルクパン 牛乳		牛乳	パン			723	○ ○ ○		
	オムレツのトマトソース	卵		トマト		砂糖・でんぷん				油
	人参サラダ	ツナ		人参・小松菜	玉ねぎ		砂糖			油
	野菜のスープ煮	鶏肉		人参・チンゲン菜	白菜・玉ねぎ	じゃが芋				
4 木	ごはん 牛乳		牛乳	米			730	○ ○ ○		
	大豆の五目煮	鶏肉・高野豆腐・大豆・魚すり身あけ		人参	いんげん	こんにゃく・砂糖	油			
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草・人参	もやし		砂糖			ごま
	豚汁	豚肉・焼豆腐・みそ	いりこ(出し)	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜	じゃが芋				油
5 金	ぶち丸麦ごはん 牛乳		牛乳	米・麦			728	○ ○ ○		
	魚の甘酢がらめ	たら		人参	玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油			
	昆布あえ		昆布の佃煮	小松菜	もやし					ごま
	のっぺい汁	鶏肉・厚揚げ・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	こんにゃく・じゃが芋・でんぷん				油
8 月	コッパン 牛乳	カル・カルデー	牛乳	パン			734	○ ○ ○		
	クリームシチュー	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参・ほうれん草	玉ねぎ・しめじ	じゃが芋	油			
	ツナサラダ	ツナ	海藻めん	チンゲン菜	キャベツ		砂糖			油
	きなこビーンズ	大豆・きな粉					黒糖・でんぷん			
9 火	麦ごはん 牛乳		牛乳	米・麦			723	○ ○ ○		
	山形芋煮	牛肉・豚肉・厚揚げ・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・ねぎ	大根・しめじ・ごぼう	里いも・こんにゃく・砂糖	油			
	わかめの酢の物	ツナ	わかめ		白菜		砂糖			
	手作りふりかけ	糸かつお	いりこ							ごま
10 水	丸パン(カット) 牛乳		牛乳	パン			722	○ ○ ○		
	魚フライ	ホキ				パン粉 小麦粉	油			
	レンコールスロー			人参	キャベツ・きゅうり・れんこん		砂糖			ノンエッグマヨネーズ・油
	汁ビーフン	豚肉		人参・ねぎ		ビーフン				ごま油
11 木	ごはん 牛乳		牛乳	米			811	○ ○ ○		
	ポークカレー	豚肉	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	じゃが芋	油			
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	大根・コーン		砂糖			油
	みかん				みかん					
12 金	ぶち丸麦ごはん 牛乳		牛乳	米・麦			803	○ ○ ○		
	魚とレバーの磯がらめ	たら・鶏レバー	青のり			でんぷん・砂糖	油・ごま			
	菜焼き	油揚げ・糸かつお		小松菜・人参	白菜					油
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐・みそ	いりこ(出し)・いりこ	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ	じゃが芋				
15 月	米粉パン 牛乳		牛乳	パン			784	○ ○ ○		
	タイピーエン	豚肉・かまぼこ・うすら卵		人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ	春雨	油・ごま油			
	海藻サラダ		わかめ・海藻	人参	大根		砂糖			油
	大学芋					さつま芋・砂糖・水あめ	油・黒ごま			
16 火	麦ごはん 牛乳		牛乳	米・麦			734	○ ○ ○		
	肉豆腐	豚肉・焼豆腐		人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ	こんにゃく・砂糖	油			
	かぶのゆず香あえ			かぶ菜	かぶ・柚子		砂糖			
	ちりめんナッツ		しらす干し				砂糖			油・アーモンド
17 水	ミルクパン 牛乳		牛乳	パン			781	○ ○ ○		
	きびなごフライ(3尾)	適塩デー	きびなご			パン粉	油			
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり・玉ねぎ	じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ			
	ミネストローネ	豚肉・大豆	チーズ	人参・トマト	玉ねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく	マカロニ				油
18 木	ごはん 牛乳		牛乳	米			743	○ ○ ○		
	そぼろ丼の具	豚肉・大豆		人参	ごぼう・生姜	砂糖	油			
	切干大根の即席漬け		ひごまるデー「さつまいも」	人参	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油			
	さつまいものみそ汁	油揚げ・みそ	いりこ(出し)・いりこ	ねぎ	玉ねぎ・大根・えのきたけ	さつま芋				
19 金	ぶち丸麦ごはん 牛乳		牛乳	米・麦			789	○ ○ ○		
	さばのゆずみそ煮	さば・みそ			生姜・柚子	砂糖				
	ひじきのあえもの	冬至献立	ひじき	小松菜	もやし・コーン		砂糖			ごま
	けんちん汁	鶏肉・豆腐	いりこ(出し)	南瓜・人参・ねぎ	ごぼう・生姜	こんにゃく				油
22 月	丸パン(カット) 牛乳		牛乳	パン			781	○ ○ ○		
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ				砂糖・でんぷん				
	ナッツサラダ			水菜・人参	大根		砂糖			カシューナッツ・油
	春雨スープ	豚肉		人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ・しいたけ	春雨				油
23 火	麦ごはん 牛乳		牛乳	米・麦			761	○ ○ ○		
	チキンライスの具	鶏肉		人参・ピーマン	玉ねぎ		油			
	コーンサラダ			人参	大根・コーン		砂糖			油
	ラビオリスープ	ベーコン		小松菜	白菜・玉ねぎ	ラビオリ				油
チョコプリン						チョコプリン				

★免疫力を高めるための3か条★

- ①栄養バランスのとれた食事
- ②適度な運動
- ③十分な休養と睡眠

を習慣づけることが大切です。免疫力を高めるために、自分の生活スタイルを見直しましょう。

冬至

冬至は1年で夜が最も長く、昼が短い日です。冬至には、保存しておいたかぼちゃを食べ、栄養素をおぎない、体を温めるゆず湯に入り無病息災を願います。

今年の冬至は

野菜をとりましょう

野菜には、ビタミンACEをはじめとするさまざまなビタミン類、ミネラル類が含まれており、体の抵抗力や免疫力を高めるためにも大切です。給食では、一日に必要な約3分の1(100g~130g)を摂れるような献立になっています。

減塩を意識しましょう

塩分の過剰摂取は将来的に生活習慣病につながる要因のひとつです。子どもの頃から薄味に慣れるなど、健康を保つための食習慣を身に付けることが大切です。工夫の一つとして、酸味や香りを効かせることで、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。日ごろから塩分量を意識して食事をしてみましょう。

★12月の市産品活用予定★

ねぎ れんこん 水菜
ほうれん草 ごまつな
チンゲンサイ さつまいも
ブロッコリー

～免疫力アップに効果的な栄養素を食事に取り入れよう～

免疫力アップに効果的な栄養素
たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。さらに、筋肉や体の臓器・細胞を作ったり維持したりするために重要な栄養素で、免疫機能にも関わっています。

たんぱく質を多く含む食品

肉類 魚類 卵 牛乳 納豆

積極的に取りたい栄養素
エース
ビタミンACE

ビタミンACEとは、戦隊ヒーローのような名前ですが、β-カロテン(ビタミンA)、ビタミンC、ビタミンEの酸化3大ビタミンのことです。体の中のいらぬものを掃除してくれることから、ビタミンACEは「スカベンジャー(掃除屋)」と呼ばれています。

<p>ビタミンA</p> <p>皮ふやのど、鼻の粘膜を丈夫にしてウイルス等が体に入るのを防ぎます。</p> <p>ビタミンAを多く含む食品</p> <p>かぼちゃ 小松菜 人参 レバー</p>	<p>ビタミンC</p> <p>ストレスやかぜなどのウイルス性の病気を体を守る働きがあります。</p> <p>ビタミンCを多く含む食品</p> <p>野菜類 いも類 くだもの類</p>	<p>ビタミンE</p> <p>免疫細胞を活性化し、免疫抑制物質の生成を防ぎます。</p> <p>ビタミンEを多く含む食品</p> <p>ナッツ類 うなぎ かぼちゃ</p>
---	---	---

※ 都合により、献立が変更する場合があります。