

〔 12 月 献 立 表 〕

2022年12月 0:通常献立

川村中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質
5月	ごはん	麦茶	厚揚げの中華煮 パンサンスー（棒々鶏ドレ） 中華コンスープ	豚肉、厚揚げ、ベーコン、豆腐	精白米、砂糖、片栗粉、ごま油、 春雨、棒々鶏ドレッシング、油	しょうが、玉葱、にんじん、 はくさい、きゅうり、とうもろこし、 こまつな	617 18.8 20.4
6火	ピタパン	ジョア	チリコンカン カリカリサラダ （香味玉葱ドレ） みかんクレープ	乳酸菌飲料、豚肉、ベーコン、 ひよこまめ、大豆、豆乳	ピタパン、油、薄力粉、米粉、 ワタンの皮、砂糖、水あめ、 香味玉葱ドレッシング	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、みかん、 レモン	815 35.9 28.9
7水	ごはん	○	鶏の照り焼き 海藻入りサラダ（胡麻ドレ） 白菜の味噌汁	牛乳、鶏肉、わかめ、くさわかめ、 こんぶ、とさかのり、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、油、片栗粉、 胡麻クリーミードレッシング	しょうが、もやし、きゅうり、 にんじん、はくさい	750 30.7 26.8
8木	ほうれんそうのクリームスパゲティ	○	いんげんとコーンのサラダ （イタリアンドレ） 果物（りんご）	ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム、 脱脂粉乳	スパゲッティ、油、オリーブ油、 薄力粉、イタリアンドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、 とうもろこし、ほうれんそう、 さやいんげん、キャベツ、にんじん、 りんご	800 27.4 29.0
9金	ごはん	麦茶	銀ひらすの変わり西京焼き 彩りサラダ（香味塩ドレ） かきたま汁	ギンヒラス、味噌、卵	精白米、ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、バター、香味塩ドレッシング、 片栗粉	キャベツ、赤パブリカ、きゅうり、 玉葱、にんじん、糸みつば	611 25.3 17.2
12月	ごはん	○	野菜と豚肉のしょうが炒め ツナサラダ（和風ドレ） 九条ねぎとなめこの味噌汁	牛乳、豚肉、ツナ、豆腐、味噌	精白米、油、砂糖、片栗粉、 和風ドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、 ピーマン、キャベツ、なめこ、 九条ねぎ	790 29.4 29.5
13火	食パン いちごジャム	○	鶏肉のフレーク焼き マセドアンサラダ （香味玉葱ドレ） ABCミネストローネ	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン	食パン、ノンエッグマヨネーズ、 コーンフレーク、パン粉、じゃがいも、 香味玉ねぎドレッシング、オリーブ油、 アルファベットマカロニ	いちごジャム、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、にんにく、セロリ、 玉葱、トマト	802 32.4 29.5
14水	担々麺	麦茶	焼売 中華サラダ（香味中華ドレ） 杏仁豆腐	豚肉、味噌、豆板醤、鶏肉、 大豆、杏仁豆腐	中華めん、油、砂糖、ごま、片栗粉、 香味中華ドレッシング、薄力粉	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、 にんじん、たけのこ、干し椎茸、 にら、もやし、キャベツ、きゅうり	617 24.7 17.3
15木	ごはん	○	豚肉の南部焼き 切干大根のサラダ（青じそドレ） 京花麴のすまし汁	牛乳、豚肉、卵、味噌、豆腐、わかめ	精白米、ごま、青じそドレッシング、麴	切干しだいこん、にんじん、きゅうり	740 34.4 23.4
16金	米粉入りパン	レモン ティー	ビーフシチュー ファルファッレのサラダ （サウザンドレ） クリスマスゼリーポンチ	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、寒天	米粉入りパン、油、はちみつ、薄力粉、 じゃがいも、バター、マカロニ、 オリーブ油、砂糖、 サウザンアイランドドレッシング	レモン、玉葱、にんじん、トマト、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、 赤パブリカ、黄パブリカ、ナタデココ、 ぶどう、いちご	738 15.7 30.4
19月	ごはん	麦茶	鶏の唐揚げ コールスローサラダ（フレンチドレ） カレー大根スープ	鶏肉、ベーコン	精白米、片栗粉、薄力粉、油、 フレンチドレッシング	キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、玉葱、だいこん、 さやいんげん	617 18.8 19.8

冬野菜をたべよう

冬場は基礎代謝も増え、味覚的にも米や大豆、肉、魚などエネルギー源となるものを好みます。
この消化、吸収、代謝を効率よくするためにも、野菜、海藻、乾物をしっかりととりましょう。

【小松菜】

疲労回復や免疫力を高める、カロテンやビタミンCが含まれています。
かぜの予防にも効果的です。
あくが少ないので扱いやすく、下ゆでなしで調理ができます。

【白菜】

ビタミンCや食物繊維が豊富で、冬に不足しがちな食物繊維の供給源としても優れています。

【大根】

ビタミンCが多く消化酵素を含み胃の消化吸收を助けます。

【ブロッコリー】

ビタミンCが非常に豊富なのでかぜの予防に役立つほか、鉄分もたくさん含んでいます。

【ほうれん草】

カロテン、鉄、葉酸、カルシウム、ビタミン類が豊富に含まれています。
カロテンは、体内でビタミンAとなり免疫機能を維持する働きがあります。

【ねぎ】

ねぎ特有の辛みはアリシンと呼ばれるもので、血行をよくし体を温める作用があります。
葉の部分には、カロテンやビタミンCが含まれ、風邪予防に効果があります。



① 質
kcal
g
g
kcal
g
g
kcal
g
g
kcal
g
g
kcal
g
g
kcal
g
g
kcal
g
g