

[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	たんぱ 脂
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） 中華コーンスープ	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	ジヨア	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、 ワンタンの皮、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、くきわかめ、 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、赤パプリカ、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、 ビーマン、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) A B C 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	焼壳 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） 京花麩のすまし汁	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、麩	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) クリスマスマゼリーポンチ	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、 赤パプリカ、黄パプリカ、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） カレーハン	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

下