

令和6年度

12月分献立予定表

郡山市立中学校給食センター
郡山市立中学校第二給食センター

A コース	B コース	主 食	牛 乳	お か ず	赤の仲間 (血や肉になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
12/2 月	3 火	麦ごはん		和風おろしハンバーグ おかか和え いも団子汁	ハンバーグ ソフトチキン おかか 鶏肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	大根 もやし とうもろこし えのきたけ 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 でん粉 イモもちボール	ごま油	807 Kcal 31.7 g 14.9 g 2.7 g		
3 火	4 水	コッペパン		いちごジャム トマトミートオムレツ ハムマリネサラダ ホワイトシチュー	トマトミートオムレツ ロースハム 鶏肉	牛乳 粉チーズ	チンゲン菜 人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	パン いちごジャム 砂糖 じゃがいも ベシャメルソース	イタリアンドレッシング 米油	827 Kcal 32.8 g 30.3 g 2.8 g		
4 水	5 木	 こ お り や ま お 米 の 日 		野菜ふりかけ ミナミカゴカマスの西京焼き 茎わかめのピリ辛炒め 具だくさん味噌汁	ミナミカゴカマス西京焼き 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	白ごはん こんにゃく 砂糖 さといも	野菜ふりかけ 米油 ごま油	782 Kcal 41.8 g 22.2 g 2.6 g		
5 木	6 金	 立 案 献 立 ～ 喜 久 田 中 ～ 		わかめ ごはん	から揚げ もやしの和え物 かき玉汁 プリン	鶏肉 かに風味かまぼこ 豆腐 鶏卵	わかめごはんの素 牛乳 プリン	人参 小松菜 ほうれん草	生姜 にんにく もやし とうもろこし 玉ねぎ ぶなしめじ	麦ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	大豆白絞油 ごま ごま油	898 Kcal 39.4 g 28.2 g 3.5 g	
6 金	9 月	あさか舞 ごはん		マーボー豆腐 小籠包 大根のナムル	豆腐 豚肉 大豆ミート 味噌 小籠包 ソフトチキン	牛乳	人参 にら チンゲン菜	生姜 にんにく たけのこ 長ねぎ 干しいたけ 大根	白ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油 韓国ナムルドレッシング	864 Kcal 34.5 g 25.7 g 2.8 g		
9 月	10 火	麦ごはん		納豆 塩肉じゃが 白菜の味噌汁 りんご	納豆 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 生姜 白菜 えのきたけ りんご	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	米油	790 Kcal 31.5 g 20.1 g 2.3 g		
10 火	11 水	 食 品 ロ ス 削 減 デ ー 		小型食パン	焼きチキンカツ きざみで卵風スクランブルエッグ 鶏肉 パーコン 大豆	牛乳	トマト 人参 ブロッコリー	きゅうり 玉ねぎ にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	卵なしマヨネーズ 米油	844 Kcal 33.9 g 39.1 g 3.6 g		
11 水	12 木	そばろ丼		ひじきと野菜の和え物 なめこ汁 いちご&みかんゼリー	豚肉 鶏肉 大豆ミート 味噌 ソフトチキン 豆腐	牛乳 ひじきの佃煮	ピーマン パプリカ ブロッコリー 青じそエキス (ドレッシング) 小松菜	ごぼう オニオンソテー 生姜 キャベツ なめこ 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも いちご&みかんゼリー	米油 ごま	802 Kcal 35.6 g 17.0 g 2.8 g		
12 木	13 金	 ご 当 地 料 理 献 立 ～ 福 島 県 ～ 		喜多方風 ラーメン	大根とツナのサラダ ミニココア揚げパン	豚肉 なんと ツナ油揚げ	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	ほうれん草 人参	長ねぎ メンマ 大根 きゅうり レモン果汁 生姜 にんにく 黒きくらげ	中華めん 砂糖 ミニコッペパン	米油 大豆白絞油 ココア	881 Kcal 37.5 g 24.6 g 3.6 g	
13 金	16 月	 立 案 献 立 ～ 安 積 中 ～ 		旬の味覚献立～みかん～ 麦ごはん	さばみそ煮 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 青じそごはんの素 青じそエキス (ドレッシング)	キャベツ もやし とうもろこし ごぼう 大根 白菜 長ねぎ みかん	麦ごはん さといも こんにゃく	米油	880 Kcal 32.6 g 28.3 g 2.6 g		
16 月	17 火	 手 作 り 献 立 		海軍 カレー ライス	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 海藻ミックス ぶるぶる寒天 ヨーグルト	人参	にんにく オニオンソテー 玉ねぎ フルーツチャツネ キャベツ きゅうり	麦ごはん 薄力粉 じゃがいも	バター 米油 カレールウ 和風ドレッシング	887 Kcal 31.0 g 22.5 g 2.9 g		
17 火	18 水	 冬 至 献 立 		あさか舞 ごはん	ひじきの佃煮 ぶりの幽庵焼き 冬至かぼちゃ 凍豆腐の味噌汁	ぶりの味噌幽庵焼き あずき 凍豆腐 味噌	ひじき佃煮 牛乳	かぼちゃ 人参 ほうれん草	白ごはん 白玉だんご 砂糖		796 Kcal 33.2 g 13.9 g 2.1 g		
18 水	19 木	 食 育 の 日 ～ ふ く し ま 健 康 応 援 メ ニ ュ ー ～ 		赤しそ ごはん	ハムエッグ 根菜サラダ きのこのけんちん汁	ハムエッグ ツナ油揚げ 味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	赤しそ 人参	枝豆 れんこん ごぼう 大根 干しいたけ ぶなしめじ	麦ごはん さといも こんにゃく	卵なしマヨネーズ ごま ごま油	812 Kcal 33.1 g 25.7 g 2.5 g	
19 木	20 金	 ク リ ス マ ス 献 立 		小型 黒糖パン	チキンのオープン焼き ブロッコリーサラダ 冬野菜のポトフ クリスマスケーキ	チキンのオープン焼き ロースハム 豚肉	牛乳 カットチーズ	パプリカ ブロッコリー 人参 パセリ	もやし レモン果汁 玉ねぎ 大根 かぶ 白菜	黒砂糖パン 砂糖 じゃがいも クリスマスケーキ	イタリアンドレッシング	858 Kcal 37.0 g 34.4 g 3.0 g	
20 金	23 月	麦ごはん		ごま味噌肉団子 小松菜のツナ和え ワタンスープ さつまいも小魚	ごま味噌肉団子 ツナ油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 にら	キャベツ えのきたけ もやし とうもろこし 黒きくらげ	麦ごはん 砂糖 ワタンスープ さつまいも小魚	和風ドレッシング ごま油	797 Kcal 30.0 g 22.8 g 2.9 g		
23 月	12/2 月	麦ごはん		豚肉の生姜炒め 白菜の梅昆布和え 油揚げの味噌汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 塩昆布	人参 ほうれん草	玉ねぎ アップルソース 生姜 きゅうり 白菜 かぶ 梅 長ねぎ ぶなしめじ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	788 Kcal 32.1 g 24.8 g 2.7 g		
一人一食当たりの栄養摂取量				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			食塩相当量	
				Kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g
				832	34.3	24.7	452	5.0	344	0.88	0.73	35	2.8

※給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A Bコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※すべての野菜は加熱調理をしています。



HAPPY LUNCH



旬の食材「みかん」



12月の食育の目標

寒さに負けない食事をしよう



風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

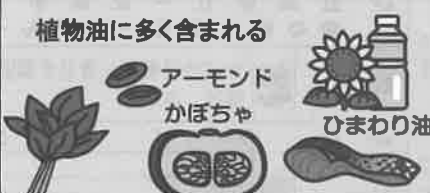


感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる  にんじん かぼちゃ	野菜、果物、いも類に多く含まれる  ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる  アーモンド かぼちゃ ひまわり油

冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう!



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

