

# 12月 給食献立表

今月の目標・・・残さず食べよう

西条市立東予東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質
2	月	牛乳	麦ご飯					米 大麦		塩 しょうゆ みりん	831 37.9
			親子丼の具	鶏肉 凍り豆腐 たまご かつお節		にんじん いんげん	椎茸 玉葱	砂糖		おろししょうが しょうゆ 酒 みりん	
			いかのかりん揚げ	いか				砂糖 なたね油	油	しょうゆ	
			五色あえ		ひじき	こまつな にんじん	もやし コーン	砂糖		しょうゆ	
			チーズ		チーズ						
3	火	牛乳	コッペパン (減量)					パン			817 31.4
			きびなごのかりかりフライ		きびなごのかりかりフライ				油		
			梅ドレッシングサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン			七折梅ドレッシング	
			牛ごぼうのきのこパスタ	牛肉	きざみのり	葉ねぎ	ごぼう 玉葱 ぶなしめじ エリンギ にんにく	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 バター	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん	
4	水	牛乳	ご飯					米			774 33.5
			卵焼き	たまご	牛乳	葉ねぎ	玉葱 ぶなしめじ	砂糖		しょうゆ 塩	
			昆布あえ		塩昆布	こまつな	はくさい			しょうゆ	
			厚揚げと野菜の味噌炒め	豚肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん	しょうが 玉葱 椎茸 キャベツ 東京ねぎ	砂糖	あぶら	しょうゆ 酒 しょうゆ	
5	木	牛乳	コッペパン					パン			829 36.9
			豆腐グラタン	豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう パセリ	玉葱	パン粉	あぶら	塩 こしょう クリームポタージュ	
			小松菜ソテー			こまつな	もやし コーン		あぶら	塩 こしょう	
			ポークビーンズ	大豆 豚肉 大豆ミート		にんじん いんげん トマト	玉葱	じゃがいも 砂糖	油	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	
6	金	牛乳	ご飯					米			812 26.9
			長ねぎとえびのかき揚げ	えび		にんじん いんげん	東京ねぎ	さつまいも 天ぷら粉	油	塩	
			アーモンド和え			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	しょうゆ	
			大根ときのこのみそ汁	厚揚げ 凍り豆腐 麦みそ	わかめ	葉ねぎ	だいこん 玉葱 ぶなしめじ			煮干し	
			ひじきのり佃煮		ひじきのり佃煮						
8	日	牛乳	ご飯					米			834 32.1
			さばの竜田揚げ	さば			しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
			切干大根のはりはり漬け			にんじん	切干大根 もやし	砂糖	こま	しょうゆ 米酢	
			さつまいも汁	厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも		煮干し	
			かえりいりこ		かえり						
10	火		家族の絆・東東お弁当の日								
11	水	牛乳	ご飯					米			761 32.3
			鮭のチャンチャン焼き	さけ 麦みそ		にんじん	玉葱 キャベツ しょうが	砂糖	有塩バター マヨネーズ	酒 みりん	
			ごまあえ			チンゲンツァイ	キャベツ	砂糖	こま	しょうゆ みりん	
			もずくスープ	ベーコン 豆腐 たまご かつお節	もずく	にんじん 葉ねぎ	椎茸 玉葱 えのきたけ			塩 こしょう しょうゆ	
果物(紅まどんな)					紅まどんな						
12	木	牛乳	キャロットパン			にんじん		パン			827 30.9
			かぼちゃコロケ	豚肉 大豆ミート おから		かぼちゃ	玉葱	砂糖 天ぷら粉 パン粉	油	塩 こしょう	
			大根じゃこのサラダ		しらす		キャベツ だいこん コーン	砂糖	オリーブ油	米酢 しょうゆ	
			ミネストローネ	豚肉 いんげんまめ		にんじん	玉葱 キャベツ セロリー	じゃがいも マカロニ		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
13	金	牛乳	ご飯					米 麦			809 31.6
			冬野菜カレー	豚肉 大豆ミート		にんじん ほうれんそう	玉葱 だいこん	じゃがいも	油	カレールウ カレールウ しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース	
			豆腐ハンバーグ	鶏ミンチ 豚肉 豆腐 たまご			玉葱	パン粉 砂糖	油	塩 こしょう ナツメグ しょうゆ みりん	
			ひじき入り甘酢炒め		ひじき	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油	米酢 しょうゆ こしょう	
16	月	牛乳	ご飯					米			802 32.9
			大豆と小煮干しの炒り煮	大豆	かえり			砂糖	こま	しょうゆ みりん	
			おかかあえ	花かつお		ほうれんそう にんじん	はくさい			しょうゆ みりん	
大根のそぼろ煮	豚肉 大豆ミート 厚揚げ		にんじん いんげん	玉葱 だいこん	じゃがいも こんにゃく 砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ みりん 酒 煮干し				

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー たんぱく質 たんぱく質	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質
17	火	牛乳	コッペパン					パン		793 33.4	
			フィッシュローフ	ツナ たまご	牛乳	にんじん	玉葱	パン粉			こしょう
			はくさいの刻みのりサラダ		しらす きざみのり		はくさい コーン	砂糖	ごま油		米酢 しょうゆ
			かぶのポトフ	豚肉		にんじん パセリ乾燥	キャベツ 玉葱 かぶ	じゃがいも			コンソメ 塩 こしょう
			果物(みかん)				みかん				
18	火	牛乳	ご飯					米		801 32.2	
			かにたま	たまご かにかま	牛乳		玉葱	砂糖			しょうゆ 酒 塩
			小松菜の塩ナムル			こまつな	キャベツ		ごま ごま油		ガーリックパウダー 中華だし 塩 こしょう
			麻婆はるさめ	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 たけのこ	はるさめ 砂糖 かたくり粉	油		しょうゆ 酒
19	水	牛乳	コッペパン					パン		750 34.6	
			魚のピザソース焼き	ホキ	チーズ	青ピーマン	にんにく 玉葱		油		白ワイン トマトケチャップ バジル粉
			ブロッコリー塩ゆで			ブロッコリー	キャベツ				塩
			かぼちゃスープ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ パセリ乾燥	玉葱	じゃがいも	油		クリームポタージュ 塩 こしょう
20	金	牛乳	ご飯					米		727 31.3	
			鶏の照り焼き	鶏肉							おろししょうが しょうゆ みりん 酒
			ゆず香和え			こまつな	はくさい ゆず	砂糖			米酢 塩
			寄せ鍋	豚肉 豆腐 油揚げ		しゅんぎく	キャベツ ぶなしめじ	はるさめ			塩 しょうゆ 酒 煮干し
23	月	牛乳	コーンピラフ	えび			とうもろこし 玉葱	米	バター	コンソメ 塩 こしょう	772 30.9
			ローストチキン	鶏肉			しょうが			バジル粉 おろしにんにく しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう	
			温野菜の添え物			にんじん ブロッコリー		じゃがいも		塩	
			ファイバースープ	豚肉		にんじん パセリ乾燥	玉葱 だいこん ぶなしめじ	大麦		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
			クリスマスケーキ (いちご味)					クリスマスケーキ			

\* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

旬の食材  
ピックアップ!

## 紅まどんな

紅まどんなは、南香と天草の後輩品種で、愛媛県で生まれたオリジナルの品種です。外皮としょうのう膜が大変やわらかく、とろけるゼリーのような食感と紅い果肉からあふれる甘い果汁と豊かな香りが特徴です。また、糖度が高く酸抜けも早いことに加え、大玉で紅の濃い美しい外観から、年末の贈答品として人気が高まっています。

今月、11日に西条市産の紅まどんなが登場しています！味わって食べてください。

## 季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る習慣があります。

### かぼちゃ

「かぼちゃ」の旬は夏ですが、長期間保存しておくことができ、昔は冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していたそうです。かぼちゃには、かぜの予防に役立つ栄養素（ビタミンA・C）が多く含まれています。そして、「寒い冬、かぜなどをひかず、元気に過ごせるように」という願いも込められています。

### ゆず

「ゆず」は香りが強く、強い香りには邪気をはらう力があるとされています。また、「冬至」を「湯治（とうじ）」にかけ、縁起がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったといわれています。

## ビタミンACEとDで冬を元気に！

寒い冬を元気に過ごすためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために3食をしっかり食べましょう！そして栄養バランスの良い食事に加え、ビタミン類をしっかり摂ることが大切です。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識して摂りたいですね。実は、これらのビタミンは冬に美味しい食べ物にたくさん含まれているんです！

ビタミンA (カロテン)

ビタミンC

ビタミンE

ビタミンD

体の粘膜を強くし、かぜの予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれます。

寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

血液の流れをよくし、体の「サビ」つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作られる栄養素ですが日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

## 12月 旬の食材

★長ねぎ ★みかん ★白菜 ★紅まどんな 春菊 ★かぶ

★印は今月の給食に登場しています。献立表を見て確認してみましょう。

## 今月の予定

12/8 参観日(給食試食会)  
12/10 東東お弁当の日  
12/20、23、24 懇談会  
12/25 第2学期終業式