



12月分 給食献立予定表

R1.12月 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
2月	ごはん 牛乳 さば味噌煮 切干大根の炒め煮 にら玉汁	781 32.5 20.6 2.7	さば 味噌 豚肉 さつま揚げ 卵 豆腐	牛乳 昆布	にんじん にら	切干大根 ねぎ しらたき 生姜	米 砂糖 でん粉	サラダ油
3火	食パン チョコ大豆クリーム 牛乳 野菜いろいろ肉団子② ナッツとコーンのサラダ カレーうどん	807 29.5 33.1 3.4	肉団子 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 枝豆 玉ねぎ	パン うどん ルウ	アーモンド ドレッシング チョコクリーム
4水	麦ごはん 牛乳 鶏肉ごま味噌焼き 中華くらげサラダ 餃子スープ	835 30.6 27.6 2.6	鶏肉 くらげ 味噌 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 椎茸 ねぎ 生姜	米 大麦 春雨 餃子の皮	ごま ごま油
5木	セルフホットドッグ(ドッグパン・ウインナー・ とまと&マスタード) 牛乳 グリーンサラダ マカロニクリーム煮	841 33 37.6 3.7	ウインナー 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 白いんげん	パン マカロニ ルウ	ドレッシング マーガリン
6金	ごはん 牛乳 彩り野菜の卵焼き じゃがいもそぼろ煮 豆腐の味噌汁	829 28.8 29.8 2.5	卵 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油
9月	ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー 肉焼売② バンバンジーサラダ わかめスープ	786 27.2 23.3 2.3	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり キャベツ 椎茸	米 ミルメーク でん粉	ごま ドレッシング
10火	はちみつパン 牛乳 ポテトのキッシュ 花野菜とツナのサラダ 焼きそば	827 30 29.1 3.5	ベーコン 豚肉 卵 ナルト まぐろツナ	牛乳 チーズ 青のり	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも 焼きそば麺	ドレッシング サラダ油
11水	【那珂川町産とちぎ和牛献立】 セルフ牛丼(麦ごはん・那珂川町産和牛牛丼の具) 牛乳 貝だくさん豆乳汁 フルーツゼリー和え	822 29.6 22.2 2.2	牛肉 高野豆腐 味噌 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ 大根 いちご みかん バイン 桃	ごぼう 生姜 玉ねぎ しらたき	米 大麦 さといも 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま
12木	【馬頭東小学校 希望献立】 ココア揚げパン 牛乳 ポテトサラダ 肉と野菜のポトフ ヨーグルト	783 30.4 31.2 2.8	ハム 豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	きゅうり 大根 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも ココア	サラダ油 マヨネーズ
13金	セルフ三色丼(ごはん・三色丼の具) 牛乳 いも煮汁 りんごゼリー	767 31.4 22.7 2.5	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	生姜 白菜 こんにゃく ごぼう しめじ 枝豆 りんご	米 さといも 砂糖 ゼリー	サラダ油
16月	ごはん 牛乳 いか天ぷら・天丼のたれ シルバーサラダ(春雨サラダ) じゃがいもの味噌汁	847 25.4 27.4 2.7	いか ハム 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ	米 春雨 じゃがいも	サラダ油 マヨドレ
17火	味噌ラーメン(茹で中華麺・味噌ラーメンスープ) 牛乳 煮卵 もやしのキムチ和え チーズドック	798 36.5 27.3 4.2	卵 豚肉 ナルト 味噌	牛乳 チーズ	にら にんじん 小松菜	もやし キャベツ メンマ	中華麺 ワッフル	サラダ油 ごま
18水	【馬頭小学校 6-2作成 希望献立】 ごはん 牛乳 から揚げ③ のり酢和え けんちん汁 みかんゼリー	912 31.3 34.4 2.4	鶏肉 まぐろツナ 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	ごぼう 白菜 こんにゃく ねぎ みかん	米 さといも	サラダ油 ごま
19木	食パン とちおとめジャム 牛乳 トマトオムレツ マカロニツナサラダ 肉団子スープ	760 29.1 32.5 3.3	卵 まぐろツナ 肉団子	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ きゅうり ニンニク	パン ジャム マカロニ	マヨドレ サラダ油
20金	ごはん 牛乳 ボークカレー ハムのマリネサラダ キャンディチーズ②	876 27 31.1 3.2	ソフトサラミ 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん りんご	キャベツ 玉ねぎ きゅうり ニンニク 生姜	米 じゃがいも ルウ	ドレッシング サラダ油
23月	ごはん 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ・中濃ソース ほうれん草サラダ かんぴょう入り中華スープ	768 25.8 22 1.7	大豆 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん かぼちゃ 白いんげん	キャベツ コーン かんぴょう ねぎ 生姜	米 砂糖	サラダ油 ごま油
24火	セルフバーガー(パンズパン・照焼ハンバーグ・ ボイルキャベツ・マヨドレ) 牛乳 クリームシチュー ※セレクトデザート	757 30.4 29.9 3.2	鶏肉 ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ 白いんげん	パン じゃがいも ルウ	マーガリン マヨドレ
25水	第2学期 終業式 ～給食はありません～							

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.6g 塩分2.5g

★12月の平均栄養量 エネルギー815kcal たんぱく質29.9g 脂質28.5g 塩分2.9g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、にら、ねぎ、白菜、牛肉



令和元年度 12月号
那珂川町学校給食センター

風邪に負けない体をつくろう！

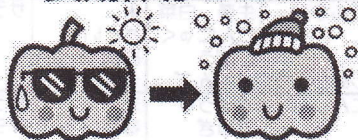
いよいよ今年もひと月となりました。木枯らしが吹き、日に日に寒さが厳しくなっています。風邪気味の人もだんだんと増えてくる季節です。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、かぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれておりかぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

…那珂川町産とちぎ和牛献立…



12月11日（水）の給食は、那珂川町産とちぎ和牛を使った「牛丼」です。

とちぎ和牛は、選ばれた指定生産農家だけが生産することができ、那珂川町には4件の生産農家があります。

「那珂川町産とちぎ和牛献立」は、地産地消の推進のため、JANA南和牛部会 那珂川牛振興対策事業のひとつとして実施され、那珂川町産とちぎ和牛が無償で提供されています。

セレクトデザート…12月24日（火）

①いちごプリン

エネルギー：67kcal
たんぱく質：0.2g
脂質：3.1g
塩分：0g

②チョコクレープ

エネルギー：88kcal
たんぱく質：1.3g
脂質：4.9g
塩分：0g

③レモンゼリー

エネルギー：50kcal
たんぱく質：0g
脂質：0g
塩分：0g

※自分で選んだデザート
を間違えずに取ってくだ
さい。
※献立表にはデザート
の栄養価は含まれていま
せん。