

# 12月 予定献立表



寒さが本格化する時期。手洗い・うがいの励行や賢明な食事・睡眠など、  
感染症対策を万全に！健康こそ一切の基盤です。  
今年もあと1カ月。元気に2学期をしめくくりましょう！

### 中学生の栄養摂取量の基準

エネルギー：820kcal  
たんぱく質：30.0g

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
エネルギー：831kcal たんぱく質：24.8g 主菜 <b>ビーフストロガノフ</b> 副菜 <b>じゃがいもの</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	エネルギー：844kcal たんぱく質：32.1g 主菜 <b>サケラのフリッター</b> 副菜 <b>ほうれん草のナムル</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	エネルギー：840kcal たんぱく質：30.1g 主菜 <b>豚肉の オイスター炒め</b> 副菜 <b>白菜のヌーヅ</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	エネルギー：770kcal たんぱく質：30.0g 主菜 <b>肉豆腐</b> 副菜 <b>ごま和え</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	エネルギー：865kcal たんぱく質：28.2g 主菜 <b>さつまいもの</b> 副菜 <b>ワササラタ</b> 牛乳 <b>牛乳</b>
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
エネルギー：920kcal たんぱく質：30.1g 主菜 <b>減量ごはん</b> 副菜 <b>しょうゆラーメン</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	エネルギー：826kcal たんぱく質：29.5g 主菜 <b>ごはん</b> 副菜 <b>栄養満点ナゲツク</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	エネルギー：816kcal たんぱく質：30.2g 主菜 <b>ごはん</b> 副菜 <b>ローポー大根</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	エネルギー：720kcal たんぱく質：28.2g 主菜 <b>野沢菜千草ハン</b> 副菜 <b>中華和え</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	エネルギー：874kcal たんぱく質：26.9g 主菜 <b>ごはん</b> 副菜 <b>サバのカレー煮</b> 牛乳 <b>牛乳</b>

## 12月の旬の食材



※気象状況、物資価格等により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。

### 給食週間

12月9日(月)から3学期にかけて給食週間の取組をします。  
みなさんの給食費は1食260円ですが、それは食料のみのお金であって、光熱費や人件費などは国が負担してくれています。それだけ皆さんの健やかな成長のためには食事からの栄養が大切なのです。給食について考える機会になればと思います。

# 家で作ってみたいですか？

## さつまいもチーズ焼き(2人分)

さつまいも	140g
ベーコン	25g
コーン	10g
塩こしょう	適量
マヨネーズ	大さじ1
パセリ	少々
とろけるチーズ	25g
カッパや耐熱容器	



加熱するおの  
さつまいもがあれはば  
おいでます

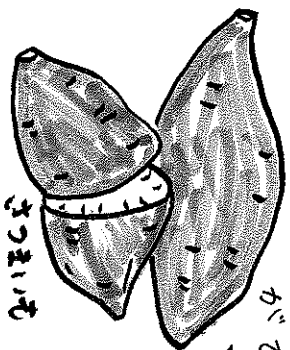
- ① さつまいもはゆでるか、電子レンジで加熱するなどして、やわらかくしておきます。
- ② ベーコンとコーンは炒めて塩こしょうで味を付けます。
- ③ ①と②をマヨネーズで和えたものをカッパや耐熱容器に入れ、チーズをのせ、トースターで焼き目がつくまで焼きます。

## キャラメルポテト(2人分)

さつまいも	120g
揚げ油	適量
砂糖	大さじ1
バター	5g
湯	小さじ3/4

\* 給食ではおとろしくなって  
（まろじい）でずかば、この方法  
では大丈夫です。

さつまいもは保存が  
きくので、2月ごろまで  
京丹後産を食べるこ  
とができます。



さつまいも

食物繊維が  
豊富で、腸を  
元気に保ち、  
病気になりにく  
くします。

さつまいもは  
ビタミンCが豊富  
なので、風邪  
やストレスから体  
を守ることができます。

## サバの生蒸煮(4人分)

サバ(切り身)	4枚	①土しよがはせん切りにします。
土しよが	1かけほど	②調味料を火にかけ、沸騰したら
砂糖	大さじ2	サバと土しよがをいっしょに
濃口しょうゆ	大さじ4	煮ます。10分ほど強めの火で
酒	60mL程度	煮ます。
本みりん	大さじ2	※サバを煮る前に湯をかけ、水で
湯	40g	洗うと、くさみがとれ、よい良 いです。

サバの蒸し物は日本人の  
定番のおかずです。ぜひマスター  
してほしいですね!

## イロシのパン粉焼き(2人分)

イロシ(3枚おろし)	4枚	①イロシは両面塩こしょうをします。
塩こしょう	適量	②耐熱皿かアルミホイルにイロシを
パン粉	大さじ2	並べ、粉チーズ、パン粉、オリーフ
粉チーズ	大さじ1	油の順にまんべんなくふりかけ
オリーフ油	大さじ2~3	ます。パセリも適量かけます。
乾燥パセリ	少々	③トースターで焼き目がつくまで焼 きます。

お肉は  
おいしい!

## 野沢菜チャーハン(2人分)

残りごはん	2人分	①残りごはんはレンジで
ハム	2枚	温めておきます。
ちりめんじゃこ	10g	②ハムは小さめの色紙に
野沢菜漬け	40g	切っておきます。野沢菜も
ごま油(炒め用)	適量	大きければ細かく刻みます。
濃口しょうゆ	小さじ1	③ごま油をひき、ちりめん
塩	適量	じゃこを炒めます。だいた
白いりごま	適量	火が通ったら、ハム、野沢菜
		を加えます。温まったら濃口

しょうゆ、塩を加え、ごはん、ごまも加え、味を調えます。

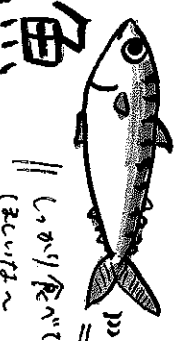


野沢菜

10月、11月が旬の野沢菜は  
冬のビタミン源として、漬物に  
して食べられます。また、  
日本三大漬物「なだそう」です!

血液がバサバサに  
なるよ!

脳の活性化  
が期待できるよ!



魚は  
おいしい!

## かきたまスープ(2人分)

みずな	40gくらい	①水菜は2センチくらいに切り、
ねぎ	1本	ねぎは小口切り、かにかまは
かにかま	2~3本	さいておきます。
コンソメ	小さじ1くらい	②おわんに1杯、鍋に水を入れ
塩こしょう	適量	火にかけて、煮立ったらみずな
しょうゆ	少々	とかにかまを入れ、味をつけ
水	おわんに2杯分	ます。
ごま油	1滴	③水で溶いた片栗粉を加え、割り
片栗粉	小さじ1くらい	ほぐした卵を少しずつ加え、火
卵	1個	が通ったら完成。