



12月 予定献立表

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

カゼ、インフルエンザ、コロナ対策に...



手を洗っても、ハンカチを捨て来ていない人もいます。気を付けましょう！

		1日(木)		2日(金)					
		エネルギー：852kcal		エネルギー：762kcal					
		たんぱく質：32.7g		たんぱく質：31.3g					
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	いりごきごはん				
主菜	サバのカレー焼き	主菜	サバのカレー焼き	副菜	イカとわかめの酢の物				
副菜	マロニーきんぴら	副菜	マロニーきんぴら	副菜	ひつつみ				
副菜	さつまいものみそ汁	副菜	さつまいものみそ汁	デザート	みかん				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
		岩手県の郷土料理のお汁です。							
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
エネルギー：776kcal		エネルギー：1061kcal		エネルギー：820kcal		エネルギー：843kcal		エネルギー：765kcal	
たんぱく質：29.7g		たんぱく質：31.6g		たんぱく質：33.7g		たんぱく質：35.7g		たんぱく質：32.9g	
主食	ごはん	主食	〇〇カレー	主食	ひじきごはん	主食	麦ごはん	主食	ごはん
主菜	卵のミートカツ	主菜	〇〇カレー	主菜	豚肉と野菜のごまみそ炒め	主菜	肉豆腐	主菜	ホキのパン粉焼き
副菜	ツナとキャベツのソテー	副菜	〇〇漬け	副菜	大根のすまし汁	副菜	大豆とじゃこのスナック	副菜	中華サラダ
副菜	ジュリエンスープ	デザート	フルーツ〇〇	デザート	抹茶プリン	副菜	こんにゃくのおかか煮	副菜	みそワタンスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		1年生のリクエスト献立		手作りします。		菌の日		ホキは南の海に住む大型の白身魚	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
エネルギー：862kcal		エネルギー：763kcal		エネルギー：796kcal		エネルギー：760kcal		エネルギー：837kcal	
たんぱく質：27.3g		たんぱく質：36.4g		たんぱく質：29.2g		たんぱく質：31.5g		たんぱく質：32.9g	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	パエリア	主食	ごはん(特別栽培米)
主菜	さつまいものグラタン	主菜	鶏肉の照り焼き	主菜	厚揚げの中華風煮	主菜	豚肉と野菜のソテー	主菜	ひき肉ともやしのにぎり揚げ
副菜	キャベツとコーンの炒め物	副菜	野菜豆	副菜	春雨サラダ	副菜	ソパ・デ・アホ	副菜	卵入り煮びたし
副菜	コンソメスープ	副菜	白菜のみそ汁	副菜	しそひじきふりかけ	デザート	りんご	副菜	のっぺい汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		ホワイースト手作り		オープンでこんがり焼きます。		世界料理・スペイン		どろみがあり、あたたまります。	
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
エネルギー：853kcal		エネルギー：815kcal		エネルギー：788kcal		エネルギー：1013kcal		終業式	
たんぱく質：32.3g		たんぱく質：27.5g		たんぱく質：30.5g		たんぱく質：33.1g			
主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ゆかりごはん(特別栽培米)		
主菜	クリスピーチキン	主菜	マーボー豆腐	主菜	キスの甘辛がらめ	主菜	ハーブチキン		
副菜	野菜のソテー	副菜	ささみとキャベツのレモンサラダ	副菜	大豆とひじきの炒り煮	副菜	ブロッコリーのサラダ		
副菜	コーンスープ	デザート	水菜の蒸しパン	副菜	じゃがいものみそ汁	副菜	かぼちゃのポタージュ		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
		きれいな緑色		キスの厚揚げにタレをからめます。		手作りする。			
		たんご・食の日				冬至			

令和4年

12月の

こんだてから

逢山中学校



12月

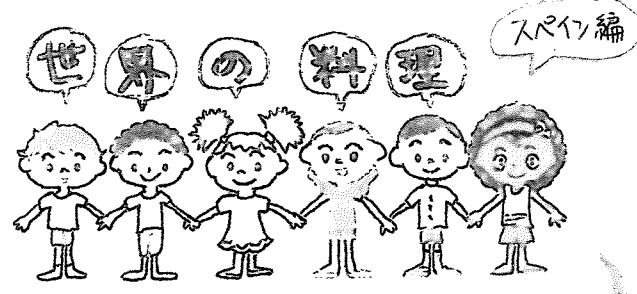
12月は昔の呼び方でしゅす師走しゅうとい
 ます。12月は1年の終わりの月で何
 かとあわただしいので、師匠ししやうと
 いえどもおち邊走ちんする(ちよこちよこ走る)
 ので、「師邊ししやう」となりここから「師走ししやう」
 となつたそうです。
 他にはおとづき弦月げんげつ、としつみぎ霜月しもつき、としつみぎ年積月としつみぎ
はる果の月はる、ばん晩冬ばんとうなどの呼び方が
 あります。英語では「December」です。

いりごきごはん

「いりごきごはん」は、丹後の郷土料理の
 ひとつで、細く切った大根などの具を
 炒めて味付けして混ぜ込んだごはん
 です。

昔のいりごきごはんは、大根とじゃこ
 ごまだけが入ったものだったそうですが、
 今は鶏肉やにんじんなどいろいろな物
 を入れて作っています。

昔はお米が貴重な物だったので、
 大根などの具を混ぜてごはんの量
 を増やし、しかもおいしく食べられるよ
 うにしていたのですね。



パエリア

フライパンのようなパエリア鍋を使って
 魚介類などをたっぷり炊き込んで作る
 ごはんが「パエリア」です。

ソパ・デ・アホ

にんにくとパンを使ったスープです。
 「ソパ」は「スープ」、「アホ」は「にんにく」の
 ことです。
 にんにくのスープに硬くなったパンを入れて
 食べたのが始まりだと言われています。

1年生のリクエスト献立

先月の2年生に引き続き、今月は
 2年生のリクエスト献立を実施します。
 何が出るか楽しみにして下さい。

歯の日

8の付く8日の「歯の日」には、歯や口
 の健康を考えたかみかみメニューを出し
 ます。

- ★麦ごはん・大豆とじゃこのスナック
 こんにやくのおかか煮、--- かみごたえが
 あります。
- ★肉豆腐 --- カルシウムの多い
 豆腐をたっぷり使います。

冬至

冬至は1年のうちで日の沈む時間が一番
 早い日、つまり太陽の出ている時間が一番
 短い日です。この日を境に、再び昼間の
 時間が長くなります。

冬至にはかぼちゃを食べる風習があり
 ますが、これは保存の効くかぼちゃを食べて
 ビタミン不足を解消し、健康に過ごそうと
 いう知恵です。
 22日にはかぼちゃのポタージュを出します。

そぞ