



今年も残すところあと一か月となりました。吹く風も冷たく、寒さも一段と厳しさを増してきています。かぜなど引かず、元気に楽しく冬休みを過ごせるように、体調管理に十分気をつけましょう。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣を！

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。くれぐれも食べすぎには気をつけましょう。



試験前から

かぜ予防を！



◆栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めましょう。

また、石けんを使った手洗いやうがいをし、きれいなタオルやハンカチでふきましょう。マスクをつけて、こまめに部屋の空気を入れかえをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「塩昆布和え」です。

【材料(4人分)】

キャベツ…………… 200g (1/4個)
 ※お好みで、きゅうりやにんじんを加えてもよい。
 ごま油…………… 小さじ1/3
 塩昆布…………… 6g

【作り方】

- ① キャベツは短冊切りにし、ゆでておく。(家で作るときは生でも可)
- ② キャベツをごま油で和えた後、さらに塩昆布で和える。
- ③ 程よくなじんだら、できあがり。

※ごま油を先に和えることで、油の膜ができて、黒くなることを防ぐことができます。





12月献立予定表



日曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1 水	ご飯 県産豚肉コロッケ 塩昆布和え さつま汁	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく ねぎ	ご飯 パン粉 小麦粉 じゃがいも さつまいも	油 ごま油		849kcal 25.6g 24.5g	
2 木	丸パン ハンバーグケチャップソースがけ 白菜のクリーム煮 プリン	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 はくさい マッシュルーム	パン 砂糖 プリン	油 ルウ	プリン	773kcal 32.1g 31.5g	
3 金	ご飯 旬のお魚ランチ ホッケ一夜干し 里芋のそぼろ煮 ごま和え	ホッケ 鶏肉	牛乳	にんじん	こんにゃく もやし だいこん たまねぎ キャベツ グリーンピース	ご飯 里芋 砂糖 でん粉	ごま		764kcal 30.7g 16.1g	
6 月	ご飯 麻婆豆腐 パンサンスー	豆腐 豚肉 みそ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり	ご飯 でん粉 春雨 砂糖	ごま油		820kcal 30.8g 22.7g	
7 火	バターロール メンチカツ マカロニソテー ココロ野菜のスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	パン パン粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング		777kcal 25.9g 34.6g	
8 水	わかめご飯 東中アイデア献立 サバのみそ煮 きんぴら 豚汁 レモンカスタードタルト	サバ 豆腐 さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう しめじ だいこん ねぎ だいこん	ご飯 砂糖 じゃがいも タルト	油 ごま ごま油	レモン カスタード タルト	914kcal 32.5g 24.6g	
9 木	食パン クリーム ポークビーンズ ハムと大根のマリネ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン だいこん きゅうり グリーンピース	パン 砂糖 クリーム	油 ルウ		786kcal 29.8g 36.1g	
10 金	大麦ご飯 チキンカレー キャベツのサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ グリーンピース コーン きゅうり	ご飯 大麦 じゃがいも	ルウ 油		846kcal 27.5g 24.2g	
13 月	ご飯 親子煮 のり和え	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 のり	にんじん さやえんどう ほうれん草	たまねぎ もやし キャベツ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま		819kcal 34.6g 21.5g	
14 火	ココア揚げパン チリコンカン ツナサラダ	豚肉 大豆 ツナ いんげん豆 エジプト豆 ひよこ豆 えんどう豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ココア じゃがいも	油 ルウ		829kcal 29.4g 38.3g	
15 水	セルフ中華丼 (ご飯) 中華丼の具 ポークシューマイ③ アセロラゼリー	いか えび 豚肉	牛乳	にんじん さやえんどう	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが	ご飯 でん粉 ゼリー シューマイの皮	油	アセロラ ゼリー	818kcal 34.0g 18.7g	
16 木	コッペパン (スライス) スラッピージョー コーンコロッケ ポトフ	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン だいこん	パン パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油		837kcal 32.2g 32.9g	
17 金	ご飯 塩(えん)ジョイランチ 納豆 じゃがいものピリ辛煮 おかか和え	納豆 鶏肉 かつおぶし みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ こんにゃく ごぼう	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	納豆	814kcal 30.8g 20.0g	
20 月	ご飯 さつきランチ 鶏肉のにらソースがけ 和風和え かんぴょうのみそ汁	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にら にんじん ほうれん草	しょうが もやし にんにく キャベツ かんぴょう	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 ドレッシング		780kcal 31.1g 21.0g	
21 火	コッペパン チョコクリーム モロ磯辺フライ ビーンズサラダ コーンポタージュ	モロ ベーコン えんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳 青のり	にんじん パセリ	きゅうり だいこん たまねぎ コーン	パン パン粉 チョコクリーム	油 ドレッシング ルウ		754kcal 30.4g 27.6g	
22 水	ご飯 冬至献立 厚焼き玉子 ツナ和え 具だくさんかぼちゃ汁	卵 ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 もずく	ほうれん草 かぼちゃ	キャベツ もやし だけのこ たまねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉	油		786kcal 30.6g 23.5g	
23 木	はちみつパン クリスマス献立・セレクト給食 鶏肉のケチャップ煮 花野菜サラダ セレクトケーキ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん フロッキー	コーン たまねぎ マッシュルーム カリフラワー	パン はちみつ じゃがいも ケーキ 砂糖	油 ドレッシング	セレクト ケーキ		
24 金	ご飯 ハヤシライス コールスローサラダ チーズ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ グリーンピース きゅうり	ご飯 砂糖	油 ルウ		817kcal 25.9g 26.7g	

・鹿沼調理場の中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー850kcal:たんぱく質35g:脂質28g:食塩2.5g未満』です。
※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.7g