

令和4年
12月の献立



6つの基礎食品群について
 1群 たんぱく質
 2群 無機質
 3群 ビタミンAが多いもの
 4群 ビタミンCが多いもの
 5群 炭水化物 6群 脂質

アレルギーについて
 <表示義務のある7品目>
 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
 <表示推奨の21品目>
 あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・こま・カシューナッツ・アーモンド

<コンタミネーションについて>
 原材料には含まれていなくても、工場内でアレルギー物質を混入している可能性があります。その場合は、()内に記載しています。

12月平均栄養量

エネルギー 814kcal	たんぱく質 15.2%	脂質 25.3%	カルシウム 424mg	マグネシウム 114mg
鉄 4.4mg	レチノール 295/RAE	ビタミンB1 0.77mg	ビタミンB2 0.60mg	ビタミンC 40mg

(11回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー						
1日 (木)	米粉パン 牛乳 鶏肉の グラタンチーズ 焼き ごぼうサラダ ABCスープ 奈良の ブルーベリー ジャム	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	6日 (火)	ごはん 牛乳 フウヨウハイ ホイコーロー 中華スープ	米(奈良県産)	110	5	乳	9日 (金)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの 照り焼きソース ほうれん草の お浸し 奈良のっぺ	米(奈良県産)	110	5	乳	14日 (水)	わかめごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 水菜とれんこんの サラダ 粕汁	米(奈良県産)	110	5	乳	15日 (木)	米粉パン 牛乳 クリスマス ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	米(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
		鶏肉(小麦、乳、えび、いか、 オレンジ、牛肉、さけ、さば、 大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、 アーモンド)	50	1	鶏肉			中華風丸型オムレツ	50	1	小麦、卵、か、大豆			とうふハンバーグ	80	1	小麦、牛肉、大豆、 鶏肉(卵、乳)			わかめごはんの素	2	2	(えび、かに)			もみの木型ハンバーグ	60	1	大豆、鶏肉、豚肉
		パセリ	0.1	3				淡口しょうゆ	1.8	5				濃口しょうゆ	1.8	5				豚肉	35	1	豚肉			パプリカ	10	3	
		ホワイトソース	20	2	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉			砂糖	0.6	5				みりん	1.2	5				たまねぎ	30	4				濃口しょうゆ	1.8	5	
		とろけるチーズ	15	2				料理酒	1.2	5				でんぶ	0.6	5				砂糖	1.2	5				砂糖	1.2	5	
		塩	0.02	3				みりん	1.2	5				みりん	1.2	5				みりん	1.2	5				みりん	1.2	5	
2日 (金)	ごはん 牛乳 キムチラーメン 揚げシューマイ もやしのナムル	米(奈良県産)	110	5	小麦(卵)	7日 (水)	ごはん 牛乳 かぼちやの とりそぼろあん 冬野菜の ゆず和え ちゃんこ汁 昆布ふりかけ	米(奈良県産)	110	5	乳	12日 (月)	りんごパン 牛乳 チキンナゲット トマトとお酢の おいしいサラダ ポトフ たまねぎ かぶ にんじん ブロッコリー 淡口しょうゆ コンソメスープ 白ワイン 塩 こしょう 米油 元気ヨーグルト	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	15日 (木)	コールスローサラダ	ブロッコリー	20	3							
		牛乳	206	2	乳			鶏挽肉	30	1	鶏肉			牛乳	206	2	乳			濃口しょうゆ	1.8	5							
		中華麺	40	5	小麦(卵)			かぼちや	40	3				チキンナゲット	60	1	小麦、大豆、鶏肉			小麦	1.8	5							
		豚肉	20	1	豚肉			たまねぎ	30	4				シェルマカロニ	8	5	小麦			こしょう	0.01	5							
		キムチ	8	4	小麦、さば、大豆、りんご			おろししょうが	0.4	4				小松菜(奈良県産)	20	3				みりん	1.2	5							
		たまねぎ	30	4				淡口しょうゆ	2.5	5	小麦、大豆			きゅうり	25	4				こしょう	0.01	5							
		にんじん	10	3				みりん	1.8	5				トマトドレッシング	3.6	6	大豆、鶏肉			でんぶ	0.7	5							
にら	6	3		砂糖	1	5		酢の物酢	3.6	6	大豆、りんご、ゼラチン	ブロッコリー	25	3															
中華スープ	2.5	5	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン	米油	0.4	6		ミニウインナー	20	1	大豆、鶏肉(小麦、卵、乳、 牛肉、大豆、もも、りんご、 こま)	たまねぎ	20	4															
5日 (月)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 肉じゃが 花野菜サラダ みかん	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)	8日 (木)	セルパバーガー 牛乳 エビカツ 野菜サラダ コーンポタージュ ミルク タルタルソース	バンズパン	70	5	小麦、乳(卵)	13日 (火)	ごはん 牛乳 カレーうどん 手作りかき揚げ 冬野菜の ポン酢和え	米(奈良県産)	110	5	乳	16日 (月)	花野菜サラダ	ブロッコリー	20	3							
		牛乳	206	2	乳			吉野葛入りうどん	50	5	小麦(そば、卵)			カリフラワー	40	4													
		いわしの梅煮	50	1	小麦、大豆			豚肉	12	1	豚肉			たまねぎ	32	4													
		豚肉	20	1	豚肉			薄あげ	5	1	大豆			にんじん	15	3													
		じゃがいも	60	5				たまねぎ	32	4				青ねぎ(奈良県産)	6	3													
		にんじん	20	3				かぶ	40	4				カレールー(中辛)	14	5	小麦												
		たまねぎ	60	4				ブロッコリー	25	3				淡口しょうゆ	3	3	小麦、大豆												
糸こんにゃく	25	5		きゅうり	20	4		みりん	3	3																			
料理酒	2.4	5		イタリアンドレッシング	7.2	6		カレー粉	0.12	6																			
濃口しょうゆ	4.8	5	小麦、大豆	ベーコン	10	1	豚肉	和風だし	1	1																			
三温糖	3.6	5		にんじん	12	3		米油	0.5	6																			
和風だし	1.2	5		たまねぎ	40	4		大豆	15	1	大豆																		
米油	0.4	6		ホールコーン	7	4		ひじき	1.2	2	(えび、かに)																		
5日 (月)	花野菜サラダ みかん	ブロッコリー	20	3		9日 (木)	セルパバーガー 牛乳 エビカツ 野菜サラダ コーンポタージュ ミルク タルタルソース	パンズパン	70	5	小麦、乳(卵)	16日 (月)	ごはん 牛乳 カレーうどん 手作りかき揚げ 冬野菜の ポン酢和え	米(奈良県産)	110	5	乳	19日 (月)	花野菜サラダ	オニオンドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、豚肉	ブロッコリー	20	3			
		カリフラワー	40	4				エビカツ	50	1	小麦、えび、大豆(卵、乳、 いか、牛肉、さけ、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、こま)			みりん	3	3													
		みかん	68	4				野菜サラダ	5	6				青ねぎ(奈良県産)	6	3													
								コーンポタージュ	10	1	豚肉			カレールー(中辛)	14	5	小麦												
								ミルク	12.5	5				淡口しょうゆ	3	3	小麦、大豆												
								タルタルソース	8	6	大豆			みりん	3	3													
														和風だし	1	1													

今月の地産野菜

7日 大根(矢田産)
 9日 白菜(矢田産)
 14日 水菜(治道産)
 大根(矢田産)

今月の給食レシピ

「奈良のっぺ」

奈良に伝わる郷土料理を
ぜひお家でも作って味わって
くださいね。

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。 毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。



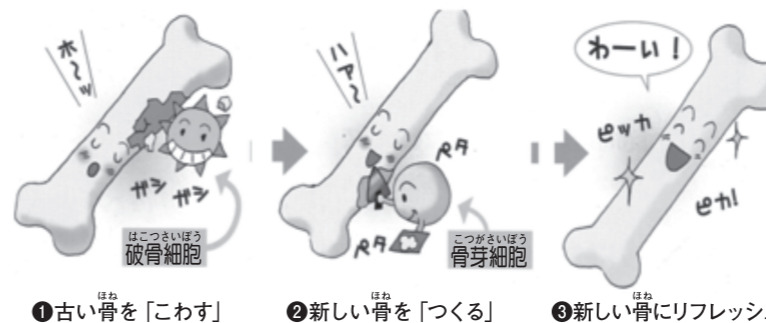
丈夫な骨を作るのは今!!!



みんなには、Ca(カルシウム)がたくさん必要です!!

中学生のみなさんは、今、成長期の真っただ中にいます。どんどん骨格が大きくなっています。

古くなった骨は、新しい骨に作り変えることを、毎日くりかえし、およそ3年で全身の骨を作り変えます。



体内のカルシウムは、骨の中に99% 血液の中に1%



血液の中のカルシウムが
・出血を止める。
・神経の働きを助ける。
・筋肉運動を助ける。

生命維持活動の役割を担っています!

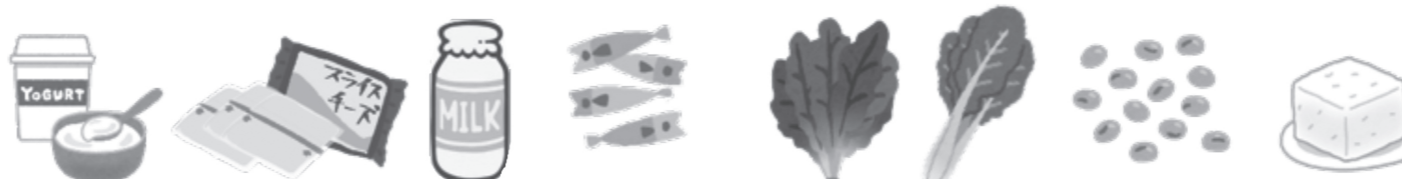
不足すれば、

骨や歯に蓄えたカルシウムを溶かしてでも、血液中に取り込むよう調整します。

足りない状態が続けば、骨は弱くなります。



カルシウムを多く含む食べ物



あなたは、1日にどれくらい食べているかな?

歳をとっても、元気に過ごすために😊

骨が最も成長する11歳から18歳くらいの時期に、適切な量のカルシウムをとり続けることが大切です。



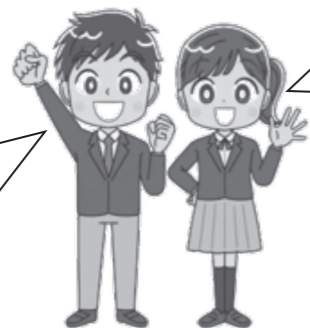
運動も大切!!

スポーツをしていると、ジャンプをしたり、走ったり、力をこめて踏み込んだりしますね。その時、ふだんの3~5倍の力が骨に瞬間的に加わり、身体が骨を活発に作って強くしようとするので、骨密度が高まり、丈夫な骨になります。

運動習慣のない人は、体を動かす時間を作りましょう!!



12月の給食も楽しみだなあ! 残さず食べるぞ~



クリスマスメニューもあるよね!! 私も楽しみ! 牛乳以外は!

え! 牛乳を飲まないの? なんで?



キライだから~。

私もキライ。飲まなくても平気やし。



え~! キライだから飲まないなんて、もったいないなあ! 牛乳は、カルシウムがたっぷり入っていて、骨や歯を強くしてくれるのに~!!



骨や歯は弱くないし。でも、そういえば、給食センターの栄養士さんが、10代のうちのカルシウム摂取が大事だって言ったような...

