

令和5年
12月の献立

中学校用

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

アレルギー表示

<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 816kcal	たんぱく質 15.1%	脂質 25.8%	カルシウム 400mg	マグネシウム 107mg
鉄 4.3mg	レチノール 384μgRAE	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB2 0.45mg	ビタミンC 33mg

(12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(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー																		
1日 (金)	ごはん 牛乳 中華丼	米(奈良県産)	110	5		大和郡山市 6日 (水)	ごはん 牛乳 奈良の黒豆コロッケ 黒豆コロッケ 白菜と水菜のお浸し	米(奈良県産)	110	5		11日 (月)	規格パン 牛乳 レバー入りメンチカツ	規格パン	80	5		14日 (木)	米粉パン 牛乳 ハニーマスタートチキン	米粉パン(奈良県産)	70	5																			
		4日 (月)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ かぼちゃのそぼろあん	牛乳	206			2	乳	ナン	牛乳 焼きウインナー キーマカレー			牛乳	206	2	乳			12日 (火)	ごはん 牛乳 焼きししゃも 豚じゃが	牛乳	206	2	乳	15日 (金)	ごはん 牛乳 さわらの塩麹焼き カルシウムたっぷりサラダ	牛乳	206	2	乳										
				5日 (火)	ごはん 牛乳 だし巻き卵 小松菜の和え物 高野豆腐のすきやき風煮			米(奈良県産)	110					5		ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのあんかけ	米(奈良県産)					牛乳	206	2	乳			13日 (水)	ごはん 牛乳 いかフリッター レモンソース	米(奈良県産)	牛乳	206	2	乳	18日 (月)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 豚骨ラーメン	米(奈良県産)	牛乳	206	2	乳

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。

寒い冬を乗り切る3つの大切な事！！

バランスのとれた食事



朝・昼・晩 3食をきちんと食べる

- ☆偏食をしない
- ☆野菜をしっかり取る

適度な運動



時間などを決めて体を動かす

- ☆体操
- ☆なわとび 回
- ☆ジョギング 分
- ☆スクワット 回 など

十分な睡眠



しっかり寝る

- ☆疲れをとる
- ☆免疫力を高める

栄養・運動・睡眠で体に免疫力や抵抗力をつけよう！

「冬至」は、1年で最も昼が短くなる日です。

冬至の日に、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして冬の健康を願う風習があります。

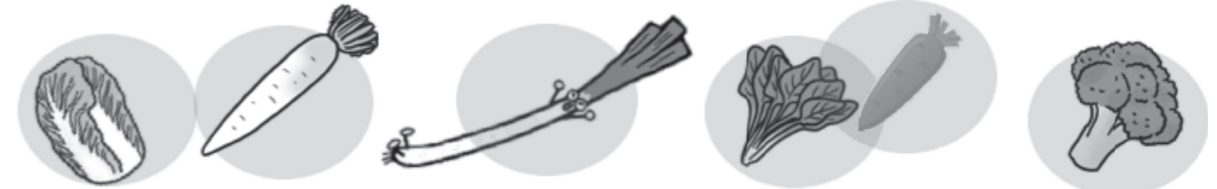


かぼちゃは保存が利き、しかもその間、栄養素があまり失われないうち、冬の貴重な栄養源となる野菜です。たっぷり含まれているカロテンは、皮膚やのどの粘膜を強くして、体を守ります。

「ゆず」は、香りが強く、強い香りには、病気を追い払う力があるとされています。無病息災を願って、また心のリラックス効果もある「ゆず湯」を試してみてください。



風邪に負けない栄養を持っている冬野菜をたっぷり食べてね！！



ビタミンCがとれる♥
白菜・大根

身体をあたためる♥
白ねぎ

β-カロテン豊富♥
ほうれん草・にんじん

強い抗酸化作用を持つ♥
ブロッコリー



なべの出番ですよ～！

なべのいいところ

- 1 体があたたまる
- 2 野菜がたくさん食べられる
- 3 おいしい



スープにしてもよし！

野菜スープのいいところ

- 1 あさごはん最適
- 2 栄養の溶けたスープごといただきます！
- 3 おいしい



さらに！
果物でビタミンCを
補いましょう！



牛乳も忘れずにね！



今月の地産野菜

- 6日 白菜（平和産）
- 水菜（治道産）



今月のレシピは・・・

ほうれん草の
なめ茸和え
ぜひ、挑戦して
下さいね！

