

令和3年 12月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊦主に体の組織をつくる食品		㊧主に体の調子を整える食品		㊨主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
1	水	ごはん 生揚げと白菜のみそ汁 照り焼きチキン 冬野菜とひじきのサラダ	牛乳	牛乳	ねぎ	えのきたけ、白菜	米		758		
2	木	ミルクロールパン かぶのクリーム煮 ミートボールのケチャップ煮(3) 花野菜サラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、小松菜	キャベツ	砂糖	ごま、菜種油	36.6		
3	金	ごはん マーボー豆腐 春巻き マンナンサラダ(野菜いっぱいドレッシング) *杏仁豆腐	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ もやし、キャベツ キャベツ、きゅうり	米 砂糖、でん粉 春巻きの皮 こんにゃく	ごま油 菜種油 ごま油、ドレッシング	914 31.1	梅園小学校のリクエストランチです。	
6	月	麦ごはん だんご汁 ハンバーグのみぞれソースかけ 枝豆	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	ごぼう、しめじ 玉ねぎ、大根 枝豆	米、麦 砂糖	里芋、白玉団子 砂糖	836 34.4		
7	火	ごはん 五目煮 さわらのゆうあん焼き ほうれん草のごま和え	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん		米	じゃが芋、砂糖	770		
8	水	ごはん 根菜カレー おからサラダ(マヨネーズ) りんご	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、大根 枝豆、とうもろこし りんご	米	じゃが芋、砂糖 カレールウ マヨネーズ	778 25.3		
9	木	ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 わかさぎの南蛮漬(5~6) 小松菜のおひたし	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しょうが しょうが 白菜	米	じゃが芋、こんにゃく、砂糖 でん粉、米粉、砂糖 菜種油	748 29.4	わかさぎの南蛮漬は 今月のかみかみ献立 です。	
10	金	サンドイッチロールパン パンプキンスープ ロングウインナーソーセージ キャベツソテー コーヒー牛乳の素	牛乳	牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	パン	じゃが芋 バター、ホワトルウ 菜種油	815 29.0	パンにウインナーと キャベツソテーを はさんで食べましょう。	
13	月	ごはん かきたま汁 ほぎの米粉フライ 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜	米	でん粉 米粉 菜種油 ごま	743 30.1		
14	火	ソフトめん 岡崎肉みそあん 五目大豆はんぺん れんごんの梅おかか和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	たけのこ、玉ねぎ、しいたけ ごぼう	米	ソフトめん 砂糖、でん粉	808 38.0		
15	水	わかめごはん 大根のそぼろ煮 コロケ ほうれん草ともやしのじゃこ和え	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ	米	こんにゃく、砂糖、でん粉 じゃが芋、パン粉、小麦粉 菜種油	839 30.0		
16	木	ごはん ちゃんこ煮 さばのみそ煮 切り干し大根のピリ辛いため	牛乳	牛乳	にんじん、にら	ごぼう、白菜、もやし	米	砂糖 砂糖 ごま、ごま油	786 36.7		
17	金	ごはん とりすぎ 厚焼き卵 みかん	牛乳	牛乳	ねぎ	白菜	米	こんにゃく、砂糖	765 29.7		
20	月	ごはん みぞれ汁 レバーとじゃが芋のアーモンド和え ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、三つ葉	しいたけ、えのきたけ、大根	米	でん粉 でん粉、じゃが芋、砂糖 ごま、ドレッシング	792 27.4		
21	火	ごはん わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) *ヨーグルト	牛乳	牛乳	ほうれん草	とうもろこし、メマ、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ	米	砂糖 ごま、ごま油	738 30.9	具をごはんのにのせて、 ビビンバにして食べま しょう。	
22	水	カレーピラフ (ごはん、カレーピラフの具) マセドアンスープ フライドチキン *カップデザート	牛乳	牛乳	にんじん	とうもろこし、玉ねぎ、グリーンピース 大根	米	オリーブオイル じゃが芋 から揚げ粉 菜種油 カップデザート	887 31.1	具とごはんを混ぜて、 カレーピラフにして 食べましょう。	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツを使用していません。									平均	803 31.9	給食回数 16回

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

上手なおやつのととり方

おやつには、空腹を軽減し、気持ちをリフレッシュする効果があるといわれています。一方で、食べ過ぎてしまうと、食事が食べられなくなったり、生活習慣病の糖尿病や高血圧の原因となったりしてしまいます。おやつを食べる機会が増える冬休みにむけて、おやつのととり方を見直してみましょう。

①時間を決める。



ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。時間を決めて食べましょう。

②量を決める。

目安
中学生 250kcal



約350kcal

おやつエネルギー量の目安は、1日の1/10以内です。お菓子の袋の栄養成分表示を見て、食べる量を調整しましょう。

③不足しがちな栄養素を補う。



おやつには、三度の食事でとりきれない栄養を補給する「補食」の目的もあります。不足しがちな、たんぱく質、ビタミン、カルシウムを果物や牛乳・乳製品など、右の表のような食品で補いましょう。

* お菓子以外のおやつ *

	おにぎり 1個(100g)	170kcal
	焼き芋 1/2本(100g)	151kcal
	蒸しじゃがいも 中1個(120g)	90kcal
	加糖ヨーグルト 1個(80g)	52kcal
	りんご 1/4個(60g)	34kcal
	バナナ 1本(140g)	78kcal
	みかん 1個(95g)	32kcal

参照：八訂日本食品標準成分表