

# 2024年(令和6年)12月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
献立	パン カチャトーラ 枝豆のソテー 鮭ボールの豆乳スープ 牛乳	★有機給食の日 ごはん かぼちゃコロッケ ポイルにんじん 野菜スープ みかんゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛味噌焼き 白菜のおかか和え 豚汁 牛乳	パン しずのサルサソース 海と畑のサラダ チキンスープ 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 ★カレーうどん 牛乳	セルフバーガー (パンズパン マグロカツ ごぼうの マヨネーズソテー) ミネストローネ 牛乳	★季節の献立 ごはん ★冬野菜のピリ辛煮 キャベツと親鶏の和え物 ★かす汁 牛乳	ごはん トッポギ入りタッカルビ わかめスープ 牛乳	★お楽しみ献立 パン フライドチキン コーンのソテー レタススープ りんごタルト 牛乳	★冬至献立 ごはん 豆腐チャンプル ★ゆず香和え ★かぼちゃの味噌汁 牛乳	パン オニオンソース ハンバーグ ブロッコリーの ベーコン炒め ソイチャウダー 牛乳
	コッペパン(小麦) 80	ごはん(特別栽培米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米・小) 90	パンズパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80
材	鶏肉 60 玉ねぎ 25 にんにく 0.3 清酒 1 ケチャップ 6 トマト 15 砂糖 0.2 塩 0.09 こしょう(白) 0.01 ローズマリー(粉末) 0.03 かたくり粉 0.8 サラダ油 1.5	かぼちゃコロッケ(1個) 60 天ぶら油 7.8 にんじん 25 ベーコン 12 じゃがいも 25 玉ねぎ 15 キャベツ 15 にんじん 10 マッシュルーム 3 セロリー 1.5 米粉マカロニ 7 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.4 こしょう(白) 0.04 パイオン(ポーク) 30 水 120	鶏肉 65 サラダ油 1 ごま油 0.3 清酒 2 みそ(米・合わせ) 2.8 トウバンジャン 0.2 砂糖 1.6 ごま 2 はくさい 40 にんじん 5 かつお節 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.3 砂糖 0.5	しず 60 かたくり粉 5 天ぶら油 6.5 玉ねぎ 10 赤ピーマン 3 にんにく 0.2 サラダ油 1 トマト 12 砂糖 0.05 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 チリパウダー 0.03 パプリカパウダー 0.02 唐辛子(一味) 0.008	豚肉 50 昆布 1.5 ごぼう 10 にんじん 15 平天 10 枝豆 5 サラダ油 1 ごま 0.6 唐辛子(一味) 0.01 砂糖 1.8 こしょう(黒) 0.02 しょうゆ(こいくち) 2 みりん 0.9	マグロカツ(1個) 60 天ぶら油 7.8 ごぼう 25 にんじん 6 しょうゆ(うすくち) 0.9 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 4.5 酢 1 こしょう(黒) 0.02 サラダ油 0.4	豚ひき肉 25 角揚げ 20 だいこん 40 にんじん 5 ブロッコリー 15 にんにく 0.3 しょうが 0.3 しょうゆ(こいくち) 4 砂糖 2 清酒 2 オイスターソース 0.25 トウバンジャン 0.2 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.64 サラダ油 0.7	鶏肉 50 キャベツ 30 にんじん 9 玉ねぎ 20 トッポギ 30 しょうが 0.3 コチュジャン 3 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 米粉 2 砂糖 0.7 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 2 水 14 唐辛子(一味) 0.007 サラダ油 1	豆腐 60 豚肉 40 玉ねぎ 20 にんじん 9 にら 5 サラダ油 1.2 しょうゆ(うすくち) 2 清酒 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.06 かつお節 0.2 かたくり粉 0.3 ごま油 0.5	ハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 10 酢 0.9 砂糖 0.5 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1.2 みりん 2.4 水 3.1 かたくり粉 0.5	
	枝豆 20 とうもろこし 10 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.02	ゼリー(みかん) (1個) 40 牛乳 206	豚肉 20 だいこん 30 豆腐 10 にんじん 7 こんにゃく 7 ごぼう 5 油揚げ 5 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 130	ツナ油漬け 5 ひじき・乾 1 キャベツ 27 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5	うどん 40 鶏肉 10 じゃがいも 24 玉ねぎ 30 にんじん 9 油揚げ 4 青ねぎ 2 カレーウ① 5.2 カレーウ② 9.5 しょうゆ(こいくち) 0.5 削り節 5 水 120	しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 パイオン(ポーク) 30 水 110	ベーコン 12 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 にんじん 10 セロリー 2 トマト 20 ケチャップ 7 サラダ油 0.5 にんにく 0.3 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 パイオン(ポーク) 30 水 110	わかめ・乾 0.5 豚肉 10 豆腐 25 にんじん 10 玉ねぎ 10 もやし 10 青ねぎ 1 ごま 0.5 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.5 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.5 削り節 6 水 175	とうもろこし 30 チンゲンサイ 5 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	だいこん 30 にんじん 9 ブロッコリー 10 とりささみ(水煮) 8 砂糖 1.8 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 4 ゆず果汁 0.7 サラダ油 0.5	鶏肉 20 玉ねぎ 20 にんじん 15 キャベツ 15 サラダ油 1.5 パイオン(チキン) 25 パイオン(粉末) 0.3 コーンスターチ 3 豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 0.86 こしょう(白) 0.05 ローリエ(粉末) 0.01 水 125
料	牛乳 206	有機給食の日	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206
	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206

## 有機給食の日

自然の力を生かし、環境にやさしい手法で栽培されたお米や有機食材を使用した献立を提供します。

### 【12月に提供する有機食材】

かぼちゃコロッケ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム  
みかんゼリー

【特別栽培のお米】ヘアーベッチ米(まめ科植物のヘアーベッチを肥料として育てたお米)

## あかしっ子大好きメニュー

明石の中学校給食の中から人気メニューを紹介します。

### 6日：カレーうどん

カレーと麺類は大人も子どもも大好きなメニューです。  
カレーうどんはスパイスの香りと肉や野菜のうま味に削り節の出汁が合わさることで、より深いうま味になります。給食ではうどんが水分を含んでふくらむため、麺の量を調整して提供しています。



## 13日 冬至献立

今年の冬至は12月21日です。

冬至の日には、無病息災を願って、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ることがよく知られています。

冬至に『ん(運)』がつく食材を食べると“運気が上がる”“運がたくさん呼び込める”とも言われています。

給食では、ゆずの風味をきかせた「ゆず香和え」と「かぼちゃの味噌汁」を提供します。



南瓜(なんきん =かぼちゃ)

大根(だいこん)

人参(にんじん)

# 2024年(令和6年)12月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

日(曜)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	今日の平均栄養量
献立	カレーライス (ごはん チキンカレー) れんこんサラダ チーズ 牛乳	ごはん キムチ炒め トック 牛乳	ごはん 鯖の照り焼き キャベツのさっぱり和え さつま汁 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜と水菜のごま和え ビーフンのすまし汁 牛乳	エネルギー 766kcal たんぱく質 29.7g 脂質 24.9g カルシウム 364mg マグネシウム 96mg 鉄 4.2mg 亜鉛 3.2mg ビタミンA 251μgRAE ビタミンB1 0.47mg ビタミンB2 0.52mg ビタミンC 28mg 食物繊維 5.7g 食塩相当量 2.6g
材料(g)	ごはん(米) 100 鶏肉 30 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 25 グリーンピース 5 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1.5 水 105 れんこん 20 にんじん 10 とうもろこし 5 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 酢 0.7 砂糖 0.38 ドレッシング(クリーム・ごま) 6 チーズ(1個) 10 牛乳 206	ごはん(米) 100 キムチ(白菜) 20 豚肉 60 玉ねぎ 20 にんじん 9 しめじ 8 にら 4 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 0.5 清酒 0.6 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 トック 30 鶏肉 10 はくさい 15 玉ねぎ 20 にんじん 6 きくらげ・乾 0.2 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.25 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 165 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖 1.2 みりん 1 清酒 1 しょうが 0.5 キャベツ 30 ツナ油漬け 4 にんじん 5 こまつな 5 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.8 酢 0.8 みりん 0.8 昆布茶 0.03 豚肉 10 さつまいも 30 豆腐 25 だいこん 20 こんにゃく 10 ごぼう 8 油揚げ 4 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 135 牛乳 206	★ごはん(米) 100 じゃがいも 50 豚ひき肉 25 平天 5 ★玉ねぎ 15 にんじん 7 こんにゃく 10 しょうが 0.5 グリーンピース 3 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 2 清酒 1 水 1 はくさい 30 ★水菜 5 油揚げ 5 ごま 1 サラダ油 0.5 砂糖 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.9 ★鶏肉 15 豆腐 35 ★だいこん 30 にんじん 10 ★青ねぎ 1 ビーフン 6 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 0.5 塩 0.31 削り節 6 水 140 ★牛乳 206	*物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 寒い冬を元気に過ごそう!

## 免疫力を高めよう

気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。こまめな手洗い・うがいはもちろん、「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で「免疫」の働きを高めておくことが大切です。また、冬休みや年末年始の行事を控え、生活リズムも乱れがちです。冬を元気に過ごすための食生活のポイントを紹介します。

### 「ビタミンACE」で免疫力アップ!

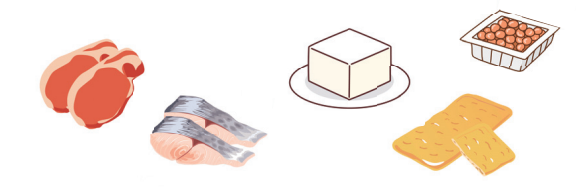
ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くする働き  
 ビタミンCは免疫力を高める働き  
 ビタミンEは血行を良くして抵抗力を高める働き

ビタミンが多い野菜をしっかり食べましょう




### たんぱく質で体力もアップ!

肉や魚、大豆・大豆製品などたんぱく質をとり、筋肉をつけることで基礎体力がつき、体温が上昇します。また、スタミナのもとになるため、体力を回復させ、体の抵抗力も高めてくれます。




### 発酵食品で腸内環境を整えよう

腸内環境を整えることは、免疫力アップに重要です。腸の中の善玉菌は、体の中に入ってきた細菌をやっつけてくれます。納豆やみそ、ヨーグルトなどの発酵食品で腸内環境を整えましょう。




### 食事で体をほかほかに!

サラダ等の冷たい料理より、みそ汁やスープ、鍋料理など温かい料理がおすすめです。煮汁ごと食べられる料理は、食材から溶け出した栄養素までしっかりとることができます。



### Point!

冬野菜には、免疫力を高めるビタミンなど栄養素が多く含まれています。また、土の中でエネルギーを蓄えて育つ大根やれんこん、ごぼう、しょうがなどの根菜類は、体を温める働きがあるので進んでとりましょう。食材を選ぶときには、旬の食材をとり入れると栄養価が高くより食材のおいしさを実感することができます。



### 基本は「早寝・早起き・朝ごはん」 寒い冬も規則正しい生活で、元気に過ごしましょう!


生活リズムを大切に!



### 20日食べよう兵庫の食材

毎月、食べよう兵庫の食材の日を設定して、兵庫県産の食材を積極的に使用しています。

- ごはん(米)
- 玉ねぎ
- 水菜
- 鶏肉
- だいこん
- 青ねぎ
- 牛乳



### 季節の食材 (冬が旬の食べ物)

白菜・水菜・大根・れんこん・レタス・ブロッコリー・酒かす・ゆず

霜が降りるような寒い時期に収穫した冬野菜は、甘味が増しておいしくなります。加熱して煮込み料理や鍋料理に使うとたくさんの種類を食べることができます。

旬の冬野菜をたくさん食べましょう。

### お知らせ

給食終了日および給食開始日は各学校によって異なります。

1月7日(火)  
中学校  
3学期始業式