



令和元年 12月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆: よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2	月	ご飯 牛乳 だしまき卵 小松菜とキャベツのごまあえ 味噌おでん	ごはん ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご チキンハム ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	キャベツ こまつな だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	757 30.5
3	火	パン 牛乳 ハムとポテトのマヨネーズ焼き ココロサラダ (ドレッシング) ハヤシシチュー	パン じゃがいも マヨネーズ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ポークハム ぶたにく	たまねぎ パセリ だいこん にんじん コーン かぶ マッシュルーム しめじ グリーンピース にんにく トマト	789 28.9
4	水	わかめご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の甘酢あえ 豚汁 ◆ミニフィッシュ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく チキンハム さつまあげ ぶたにく ちくわ あつあげ みそ かたくちいわし	たまねぎ さやいんげん しょうが はくさい ゆず もやし こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	762 30.8
5	木	パン 牛乳 かぼちゃコロック もやしのカレーソテー ミネストローネ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	かぼちゃ チンゲンサイ もやし トマト たまねぎ にんじん パセリ	756 24.8
6	金	肉団子カレー 牛乳 ◆れんこんサラダ ◆たくあんあえ	ごはん さとう でんぷん マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく	れんこん キャベツ もやし ほうれんそう たくあん たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん	802 23.8
9	月	パン 牛乳 ウインナーのケチャップソテー おじゃがチーズ ワンタンスープ りんごジャム	パン あぶら じゃがいも バター ワンタンのかわ ごまあぶら ジャム	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ぶたにく とうふ	たまねぎ あおピーマン パセリ はくさい にんじん もやし えのきたけ ねぎ	768 29.9
10	火	黒糖パン 牛乳 ミートポテト チンゲン菜のソテー レタススープ	くろざとう パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく ポークハム とりにく	たまねぎ さやいんげん チンゲンサイ もやし にんじん レタス コーン パセリ	785 32.1
11	水	ご飯 牛乳 鶏肉の柚子香揚げ (2個) ほうれん草のツナあえ さつま汁	ごはん でんぷん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ みそ	ゆず ほうれんそう はくさい だいこん ごぼう にんじん こんにゃく しめじ ねぎ	828 34.9
12	木	パン 牛乳 鶏肉と大豆のケチャップ煮 大根と小松菜のサラダ (ドレッシング) フルーツヨーグルト	パン でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす ツナ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん こまつな もも パイン みかん	800 29.5
13	金	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 もやしのにんにくじょうゆ炒め かす汁	ごはん さとう あぶら でんぷん さといも さげかす	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく やきぶた ぶたにく あぶらあげ ちくわ しろみそ	さやいんげん もやし キャベツ にんにく だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	790 31.6
16	月	ご飯 牛乳 和風煮込みハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ のっぺい汁	ごはん さとう でんぷん さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	771 30.6
17	火	パン 牛乳 たらのピザチーズ焼き キャベツとハムのソテー 白菜のスープ煮 チョコクリーム	パン あぶら じゃがいも チョコクリーム	ぎゅうにゅう たら チーズ ポークハム ベーコン	たまねぎ マッシュルーム あおピーマン トマト もやし キャベツ コーン はくさい にんじん しめじ さやいんげん	785 34.7
18	水	減量ご飯 牛乳 鶏肉のペーペキュー炒め ◆ごまじゃこサラダ かぼちゃのポタージュ クリスマスケーキ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら こめこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく しらすばし ベーコン とうにゅう	しろねぎ しょうが にんにく りんご もやし だいこん みずな かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	812 30.8
19	木	きな粉パン 牛乳 蒸しシューマイ (3個) ◆ごぼうのマヨネーズソテー チンゲン菜スープ	パン グラニューとう あぶら こむぎこ パンこ でんぷん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく チキンハム とりにく とうふ	ごぼう キャベツ にんじん はくさい ほししいたけ チンゲンサイ しょうが たまねぎ	794 31.7

子どもの心を育む 「共食」のススメ



家族で食卓を囲んでいますか？忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子どもに比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなりがちです。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、“食行動を共有すること”とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせないといわれています。家族で話し合い、できることから取り組んでみましょう。

家族で食卓を囲んでいても、これでは共食とはいえません。会話を楽しみながら食事をしましょう。