

令和5年 12月学校給食献立予定表

三重大附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	黒糖パン		黒糖パン			757 kcal
	ポークビーンズ	豚肉, 大豆	油, じゃがいも, マカロニ, 砂糖	セロリ, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶詰	赤ワイン, ローリエ, ケチャップ ウスターソース, 醤油, コンソメ 塩, こしょう	16.6 %
	コーンとブロッコリーのサ ラダ		砂糖, 油, ごま油	ホルモン, キャベツ, ブロッコリー	塩, 酢, 醤油 こしょう	30.9 %
	牛乳	牛乳				
4 月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			759 kcal
	ごぼうと厚揚げの含め煮	鶏肉, 厚揚げ, 鰹節	油, 砂糖	こんにゃく, にんじん, ごぼう, 大根 グリビース	みりん, 醤油	14.1 %
	じゃこ入り海藻サラダ	じゃこ, 海藻ミックス	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, ホルモン	塩, 酢, こしょう	23.1 %
	牛乳	牛乳				
5 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			786 kcal
	鶏肉とれんこんの きんぴら煮	鶏肉	油, ごま油, 砂糖, ごま	れんこん, こんにゃく, にんじん	醤油, みりん, 酒	15.7 %
	粕汁	鮭, 油揚げ, 煮干し, みそ	里芋	こんにゃく, 大根, にんじん, ごぼう ねぎ	酒かす	21.5 %
	牛乳	牛乳				
7 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			746 kcal
	いかのチリソースかけ	いか	小麦粉, でん粉, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	白ワイン, 塩, こしょう トマトジュース, ケチャップ チリソース, 酒 野菜ブイヨン, 醤油	17.1 %
	豆腐入り中華スープ	豚肉, 豆腐	でん粉, 油, ごま油	しょうが, にんじん, もやし	塩, こしょう 鶏がらスープ 中華スープの素, 醤油	24.6 %
	牛乳	牛乳				
8 金	米粉入りパン		米粉入りパン			873 kcal
	フライドチキン	鶏肉	でん粉, 小麦粉, 油	しょうが, にんにく	酒, 塩, カレー粉, 醤油	17.4 %
	ゆで野菜			キャベツ	塩	33.3 %
	ミネストローネ	パスタ	マカロニ, 油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, トマト缶詰 にんにく	コンソメ, 塩, こしょう	
	クリスマスケーキ		お米deクリスマスケーキ			
	牛乳	牛乳				
11 月	カレーライス	豚肉	米, 強化米, じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, セロリ, にんにく	カレー粉, マイルドカレー フルーツチャツネ, 赤ワイン コンソメ, こしょう ウスターソース, 醤油	759 kcal
	わかめとキャベツの サラダ	わかめ	油, 砂糖	キャベツ, 納豆, にんじん, ホルモン	塩, 酢, こしょう	11.0 %
	発酵乳	アトミルク				20.9 %
12 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			731 kcal
	津ぎょうざ	豚ひき肉	ぎょうざの皮, ごま油, 油	キャベツ, にら, にんにく, しょうが	醤油, 塩	13.2 %
	春雨スープ	豚肉	はるさめ, 油, でん粉	もやし, フンゲルサイ, 玉ねぎ, にんじん	塩, 鶏がらスープ 醤油, こしょう 野菜ブイヨン	26.3 %
	牛乳	牛乳				
14 木	中華飯 (いか・えび・卵)	豚肉, いか, えび, うずら卵	米, 強化米, 油, ごま油, 砂糖, でん粉	にんにく, 筍, にんじん, 玉ねぎ, 白菜 干ししいたけ	醤油, 酒, 白ワイン 中華スープの素, 塩 こしょう	716 kcal
	パンサンスー	ハム	はるさめ, 砂糖, ごま油	きゅうり, にんじん	塩, 酢, 醤油	15.7 %
	牛乳	牛乳				23.1 %

冬至

1年で昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。1年で最も昼の時間が短いことから冬至は、運気が下がり、身体も弱ると考えられていました。それを乗り越えるために、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれたといわれています。冬至には幸運を呼び込むために、かぼちゃ（別名：なんきん）、にんじん、れんこん、かんでんなど「ん=運」が重なる食材を食べるようになったそうです。また、ゆず湯に入って無病息災を願います。今年の冬至は12月22日です。

『かぼちゃ』のいいところ

かぼちゃの旬は夏ですが、夏にとったものを貯蔵しておくことで、自然と甘味が増します。そして、体を温めてくれるβ-カロテンや風邪を引きにくくしてくれるビタミンCが多いので野菜不足になりがちな冬にぴったりの食材です。冬休みにかぼちゃ料理を食べてみましょう！

引用：株式会社ぐるなび「おいしい和食のはなし」

<https://ouchidewashoku.maff.go.jp/article/79/> (参照2023-11-12)

農林水産省「おうちで簡単料理 茨城県『かぼちゃのいとこ煮』」

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan/articles/2212/spe12_01.html (参照2023-11-12)



クリスマスケーキ

豆乳（国内製造）、砂糖、加工油脂、米粉、水あめ、いちごピューレ（いちご（国産）、砂糖）、大豆粉、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、いちご果汁（濃縮還元）（国産いちご）、植物油、麦芽糖、清涼飲料水、粉砂糖、こんにゃく加工品（水あめ、こんにゃく粉、でんぷん粉）、発酵調味料、水
使用添加物：加工デンプン、増粘剤（カドラン、アルギン酸エステル）、乳化剤、炭酸Ca、膨張剤、ゲル化剤（加工デンプン、増粘多糖類）、ビタミンC、香料、安定剤（増粘多糖類）、紅麴色素、ピロリン酸第二鉄、酸味料、メタリンNa、クチナシ赤色素