

# 令和6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
2月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			795 kcal
	回鍋肉	豚肉	油, 砂糖, でん粉	キャベツ, 玉ねぎ, 干しいたけ にんじん, にんにく, ねぎ, 青ピーマン	醤油, 酒, テンメツジャン トウバンジャン	14.0 %
	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	25.6 %
	牛乳	牛乳				
3火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			766 kcal
	ひじきのり	ひじきのり				18.9 %
	鯖の幽庵焼き	鯖		ゆず	酒, みりん, 醤油	22.6 %
	竹輪きんぴら	焼き竹輪	油, 砂糖, ごま油	ごぼう, 干しいたけ, にんじん	塩, 醤油, みりん	
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	わかめ, 豆腐, 鰹節, みそ		玉ねぎ		
	牛乳	牛乳				
4水	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			733 kcal
	おでん (みそだれ) (卵)	がんもどき, 焼き竹輪, うずら卵, 鰹節 みそ	里芋, 砂糖	こんにゃく, にんじん, 大根	みりん, 酒, 醤油	13.8 %
	野菜の三色和え		ごま	キャベツ, ホールコーン, にんじん	塩, 醤油	19.9 %
	牛乳	牛乳				
5木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			801 kcal
	豚肉の生姜炒め	豚肉	油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ	酒, 醤油, みりん	15.2 %
	かぼちゃとひじきの煮物	ひじき, ベーコン, 鰹節	油, 砂糖	かぼちゃ	みりん, 醤油	29.8 %
	牛乳	牛乳				
6金	小型米粉入りパン		米粉入りパン			745 kcal
	焼きそば	豚肉	中華めん, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ 干しいたけ, もやし, ねぎ	焼きそばソース ウスターソース, 塩 こしょう	16.5 %
	玉ねぎとわかめのスープ	わかめ	でん粉	玉ねぎ, にんじん	鶏がらスープ, 醤油 こしょう, 塩, コソメ	24.8 %
	牛乳	牛乳				
9月	カレーライス	豚肉	米, 強化米, ジャがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, セリ, にんにく	カレー粉, フルーツチャツネ 赤ワイン, コソメ こしょう, ウスターソース 醤油	771 kcal
	福神漬			福神漬		12.0 %
	ドレッシングサラダ		油, ごま油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン, にんじん	塩, 酢, こしょう	27.2 %
	牛乳	牛乳				
10火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			752 kcal
	いかのレモン風味	いか	でん粉, 油, 砂糖	レモン	塩, 酒, 醤油, 酢	16.3 %
	キャベツのゆかり漬			キャベツ, ゆかり	塩	23.6 %
	白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ, 煮干し, みそ		白菜, にんじん, 玉ねぎ		
	牛乳	牛乳				
11水	ビビンバ	豚ひき肉	米, 強化米, 麦, 砂糖, ごま, 油, ごま油	にんにく, ねぎ, ほうれん草, にんじん もやし, ぜんまい	醤油, 塩, みりん トウバンジャン	745 kcal
	豆腐入り中華スープ	ベーコン, 豆腐	ごま油, でん粉	にんじん, もやし, しめじ	塩, こしょう, 醤油 鶏がらスープ 中華スープの素	14.2 %
	牛乳	牛乳				31.7 %
12木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			748 kcal
	鯖の一味焼き	鯖			酒, 醤油, とうがらし	19.4 %
	キャベツともやしのごま 和え		ごま	キャベツ, にんじん, もやし	醤油, 塩	29.2 %
	沢煮椀	豚肉, 厚揚げ, 鰹節, 昆布	でん粉	ごぼう, にんじん, 筍, えのきたけ	酒, 醤油, 塩	
	牛乳	牛乳				

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
13 金	米粉入りパン		米粉入りパン			841 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, 加-粉, 醤油	18.1 %
	ゆで野菜			キャベツ	塩	32.3 %
	ミネストローネ	ペ-コン	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		クリスマスケーキ			
	牛乳	牛乳				

## 今月の献立紹介 三重県産

米・牛乳

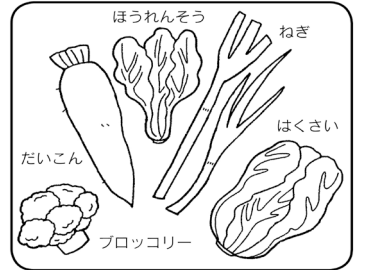
3日(火) 豆腐・・・県内産の大豆からつくられた豆腐を使用予定。

旬

長ねぎ・かぼちゃ・ごぼう・大根・白菜・さといも・しいたけ・鯖

今年も残りわずかとなりました。寒さが厳しくなってきましたが、かぜをひいたり、体調を崩したりしていませんか。今回はかぜ予防やかぜをひいた時の食事などについて紹介します。

## 冬にうれしい 野菜を食べよう



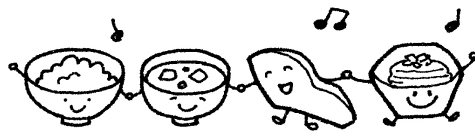
今年のかぜを  
ひきま宣言!

# かぜ予防のポイント

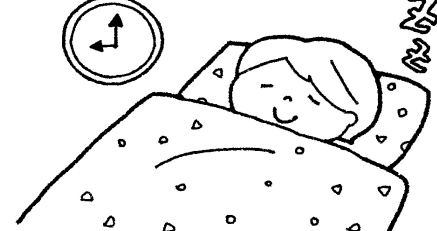
### 1 手洗い・うがいをする



### 2 しっかり栄養をとる



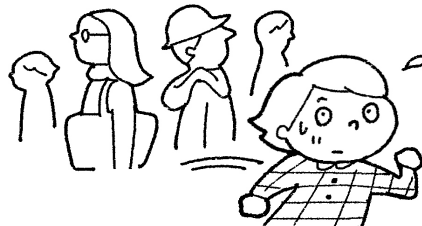
### 3 十分な睡眠をとる



### 4 マスクをつける



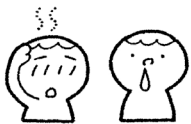
### 5 人ごみを避ける



### 6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



## 症状別

# かぜをひいた時の食事



### 発熱・寒気



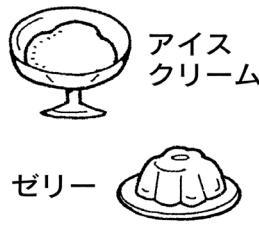
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



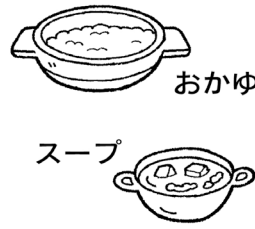
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

### 下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

## 教えて！うがいマン

ぼくはうがいマン  
うがいには2種類あるって  
知ってる？



口の中のバイキンを  
洗い流す  
ブクブクうがい



あ、  
のどの奥の  
バイキンを  
洗い流す  
ガラガラ  
うがい



今日から君も  
うがいの達人！

