

[illegible]

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中での働き						調味料等	エネルギー たんぱく質
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)	油脂類 (脂質)		
13 金	ごはん					米			827 kcal
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが、にんにく	でんぶん	油	塩、こしょう、しょうゆ、酒	29.6 g
	オーシャンサラダ	かに風味かまぼこ			切干し大根 キャベツ、きゅうり		卵不使用マヨネーズ、風調味料	塩、こしょう	
	わかめスープ		わかめ		もやし、きくらげ		ごま	がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう	
16 金	ごはん					米			761 kcal
	いわしの甘露煮	いわしの甘露煮							32.7 g
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草、にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	筑前煮	高野豆腐、鶏肉		にんじん、いんげん	ごぼう、れんこん	里芋、こんにゃく 砂糖	油	みりん、しょうゆ、酒	
17 火	ごはん					米			786 kcal
	マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、大豆		にんじん	玉葱、干し椎茸 深ねぎ、しょうが にんにく	砂糖、でんぶん	油	赤だしみそ、しょうゆ、中華スープ トウモロコシ、コンソメ、マヨネーズ	30.5 g
	ちくわのお茶の葉揚げ	ちくわ				天ぷら粉	油	玉露	
	ナムル			にんじん	もやし、きゅうり		韓国産マヨネーズ、レシニング ごま		
18 水	ごはん					米			761 kcal
	鶏肉の香草焼き	鶏肉						香草焼きシーズニング	32.2 g
	大根サラダ	ロースハム		にんじん	だいこん、きゅうり		香味玉ねぎドレシニング		
	ミネストローネ	ベーコン、大豆		にんじん、トマト トマトピューレ	玉葱、セロリ キャベツ、にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ、塩、こしょう、白ワイン がらスープ	
19 木	丸型パン					コッペパン			749 kcal
	照焼チキンパティ	照焼チキンパティ							29.5 g
	ツナサラダ	マグロ油漬け		にんじん	玉葱、きゅうり キャベツ		卵不使用マヨネーズ、風調味料	塩、こしょう	
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱	じゃがいも	油	チーフレック、クリームチーフレック、白ワイン こしょう、塩	
20 金	ごはん					米			729 kcal
	ホキのフライ	白身魚フライ					油		26.1 g
	金平こんにゃく	天ぷら		にんじん さやいんげん	れんこん	こんにゃく、砂糖	ごま油	みりん、酒、しょうゆ、唐辛子	
	もずくの味噌汁	豆腐	もずく		玉葱、えのき			煮干し、みそ、花かつお	
23 月	ごはん					米			961 kcal
	ローストンカツ	ローストンカツ					油		31.4 g
	スパゲティサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	スパゲッティ	イタリアンドレシニング		
	ポトフ風スープ	ウインナー		ほうれん草、にんじん	玉葱			がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう、白ワイン	
	クリスマスデザート					ボンデドーナツ			

『12月21日は 冬至 です』

冬至とは1年で昼が最も短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。

かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

※＜エネルギー・たんぱく質＞は牛乳を含めた数値です。

※ ←このマークが実施日の欄にある日は、スプーンを持ってくることをおすすめしています。

※献立に関するお問い合わせは鳥栖市教育委員会
学校給食課 中学校給食担当まで TEL 85-8050

「冬至」にちなんだ食べ物

