

# 令和5年 12月分学校給食献立予定表

三木町立三木中学校

日 曜	献立名	食品名					エネルギー	
		主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの	kcal	
		主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	
		【1群】 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 淡色野菜・果物・きのこ	【5群】 穀類・いも類・砂糖	【6群】 油脂類 種実類	たんぱく質 g 脂質 g 食塩 相当量 g
1 金	牛乳		牛乳				700	
	ミルクパン					ミルクパン	29.4	
	しょうゆラーメン	豚肉		にんじん, 葉ねぎ	キャベツ, もやし, めんま, とうもろこし, さくらげ, しょうが, にんにく	中華麺	ごま油	22.9
	海藻サラダ	まぐろ	わかめ, 昆布, のり, 茗わかめ		キャベツ, きゅうり, とうもろこし, しょうが	希少糖	ごま, ごま油	3.7
4 月	りんご				りんご			
	牛乳		牛乳				740	
	菜めし			大根菜, 広島菜		米, 強化米, 麦	28.5	
	魚のみぞれ煮	いわし			大根	砂糖, でんぷん	20.9	
5 火	切り干し大根の香りとえ	かまぼこ	ちりめん	にんじん	切り干し大根, きゅうり, すだち	希少糖	ごま	3.1
	大根入りかきたま汁	豆腐, 卵		にんじん, 葉ねぎ	大根, たまねぎ, しいたけ	でんぷん		
	牛乳		牛乳				725	
	中華風炊き込みごはん	焼豚		にんじん	たけのこ, 枝豆, 干しいたけ	米, もち米, 砂糖	ごま油	27.0
6 水	金時にんじんのしいしい	卵	ちりめん, 青のり	にんじん, 金時にんじん			油	21.8
	五目スープ	豚肉			はくさい, たまねぎ, さくらげ, しょうが	ビーフン, でんぷん	油	2.7
	野菜マフィン					野菜マフィン		
	牛乳		牛乳				715	
7 木	麦ごはん					米, 強化米, 麦	25.2	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん, 葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	油	14.3
	もやしのごま酢和え	かまぼこ		にんじん	きゅうり, もやし	希少糖	ごま	1.8
	ひじきのり		ひじきのり					
8 金	牛乳		牛乳				712	
	麦ごはん					米, 強化米, 麦	28.4	
	鶏肉と里芋の煮物	鶏肉, 厚揚げ, みそ		にんじん, さやいんげん	大根, しいたけ, しょうが	さといも, こんにゃく, 砂糖		14.4
	小松菜とひじきのごま和え	かまぼこ	ひじき	小松菜	もやし	希少糖	ごま, 油	1.6
9 土	小松菜とひじきのから炒り		かえり					
	みかん				みかん			
	牛乳		牛乳				816	
	小型パン				バナナ	コッペパン		32.7
10 日	タコス	鶏肉		にんじん, パセリ, トマト	たまねぎ, にんにく	トルティーヤ, 米粉, 希少糖	油	32.9
	キャベツと豆のサラダ	大豆, いんげん豆, 金時豆, まぐろ			キャベツ, とうもろこし	希少糖	マヨネーズ	3.2
	アボカド入りスープ	ウインナー		にんじん, トマト	アボカド, たまねぎ, セロリ			
	牛乳		牛乳				763	
11 月	ごはん					米, 強化米	28.7	
	煮込みおでん	牛肉, うずら卵, 厚揚げ, チヌ, みそ		金時にんじん	大根	こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉		19.2
	小松菜とたくあんのごま和え			小松菜, にんじん	キャベツ, たくあん		ごま	2.1
	牛乳		牛乳				792	
12 火	キムチごはん	豚肉			はくさい, 枝豆, しょうが	米, 麦, 砂糖	ごま油	30.9
	ナムル	卵	ひじき	小松菜, にんじん	大豆もやし, しょうが	希少糖	ごま	18.5
	トック入りわかめスープ	ロースハム, かまぼこ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ, たけのこ, しいたけ	トック		3.5
	ヨーグルトの夢砂糖かけ		ヨーグルト			希少糖		
13 水	牛乳		牛乳				760	
	米粉パン					米粉パン		34.0
	根菜入りクリームシチュー	鶏肉		にんじん	たまねぎ, 大根, ごぼう, れんこん, とうもろこし	じゃがいも, 小麦粉	油, バター	24.1
	花野菜サラダ	まぐろ		ブロッコリー	カリフラワー, とうもろこし, キャベツ	希少糖	油	2.8
14 木	牛乳		牛乳				766	
	麦ごはん					米, 強化米, 麦	30.8	
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐, 豚肉, 卵		にんじん, さやいんげん	たまねぎ, しいたけ	砂糖		20.8
	小松菜のアーモンド和え			小松菜, にんじん	もやし	希少糖	アーモンド, 油	1.5
15 金	みかん				みかん			
	牛乳		牛乳				738	
	全粒粉パン					全粒粉パン		36.2
	チリコンカン	豚肉, いんげん豆		にんじん, トマト, パセリ	たまねぎ, にんにく	じゃがいも, 砂糖	油	22.1
18 月	ブロッコリーのサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	希少糖	油	2.5
	牛乳		牛乳				794	
	ごはん					米, 強化米	29.1	
	さばの塩焼き	さば						26.0
19 日	かぶのゆず和え		ちりめん	金時にんじん	かぶ, ゆず	希少糖	ごま	1.9
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ, みそ		かぼちゃ, 葉ねぎ	たまねぎ, しいたけ			
	しょうゆ豆				しょうゆ豆			



日 曜	献立名	食品名						エネルギー
		主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		kcal
		主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	たんぱく質 g
		【1群】 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 淡色野菜・果物・きのこ	【5群】 穀類・いも類・砂糖	【6群】 油脂類 種類	脂質 g
19 火	牛乳		牛乳					852
	金時にんじんのピラフ	鶏肉		金時にんじん	たまねぎ、とうもろこし、枝豆	米、麦	油	34.5
	フライドチキン	鶏肉				米粉	油	31.2
	シーザーサラダ			ブロッコリー、にんじん	キャベツ、とうもろこし	クルトン	ドレッシング	2.3
	ミネストローネ	ベーコン、いんげん豆		にんじん、トマト、パセリ	たまねぎ、セロリ	マカロニ		
	クリスマスデザート					クリスマスデザート		
20 水	牛乳		牛乳					796
	冬野菜カレーライス	豚肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー	かぶ、れんこん、たまねぎ、セロリ、にんにく	米、強化米、麦、じゃがいも	油、カレールー	28.6
	ごまじゃこサラダ		ちりめん、ひじき	小松菜	キャベツ	希少糖	ごま、ごま油	25.1
	キャンディチーズ		チーズ					3.1
21 木	牛乳		牛乳					775
	わかめごはん		わかめ			米、強化米、麦		34.0
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉			にんにく		油	20.9
	大根のおかか和え	かつお節、かまぼこ	昆布	にんじん	大根、きゅうり	希少糖		2.8
	黒豆みそのみそ汁	豆腐、黒豆みそ、みそ	わかめ	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、しいたけ			
	クレープ							

アレルギー特定原材料7品目と、これら7品目を含む加工品を太字にしています。  
 食物アレルギーがある場合は、毎日献立表をご確認ください。  
 さらに詳しい情報が必要な方は、学校へお申し出ください。

**<アレルギー特定7品目>**  
 卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

「8」がつく日に、よくかんで食べる「かみかみ給食」の日を設定しています。  
 よくかんで食べることは、健康な体つくりのためにたくさんのメリットがあります。

よくかむことで、  
 勉強や運動にも良い効果が!!

日付に のイラストがある日は、「かみかみ給食」の日として、しっかりかむ食材や献立を工夫して取り入れています。意識して、よくかんで食べましょう。



# 食育だより 12月

## おいしく 減塩しよう!

令和元年度6月に県内の小中学校で実施した「児童生徒の食生活等実態調査」で、小中学校の約8割の児童生徒が塩分を摂り過ぎていた傾向が見られ、1日当たり2～3g程度の減塩が必要だということが分かりました。  
 塩分を摂り過ぎると、高血圧や脳卒中等の生活習慣病を発症するリスクが高くなるため、子どものうちから薄味に慣れ、減塩に努めることが大切です。給食での減塩の工夫やおすすめのレシピを紹介します。

### 給食での減塩の工夫

できるだけうす味にして、子どもたちに減塩の大切さを伝えています。

- ★ **だしとうまみを利用する**  
 煮干し・こんぶ・けずり節でしっかり濃いだしをとる。
- ★ **具たくさんにする**  
 具のうまみをブラし、水分量を減らす。
- ★ **味にメリハリをつける**  
 味の濃いおかずとうす味の汁物の組み合わせで満足感をアップさせる。
- ★ **野菜は下ゆでする**  
 和え物や炒め物は下ゆですて水分を抜き、味をつけやすくする。
- ★ **酸味や香りを効かせる**  
 柑橘類や酢の酸味、香辛料・ハーブなどの香りでアクセントをつける。
- ★ **とろみをつける**  
 舌にとどまる時間が長くなり、味を感じやすくなる。



### おすすめ減塩レシピ

**おかかあえ** 塩分 0.2g/人

【材料（4人分）】

小松菜	2株(約100g)
ほうれん草	2株(約100g)
キャベツ	1/8玉(約100g)
にんじん	1/4本(約50g)
しょうゆ	大さじ1
ポン酢	小さじ1
かつお節	適量

【作り方】

- ① 小松菜、ほうれん草、キャベツは1cm幅に切る。にんじんは千切りにする。
- ② ①の野菜をゆでて水で冷ます。
- ③ ②を調味料とかつお節で和えて、仕上げる。

かつお節でうまみを加えて、調味料を控えています。

一部引用：2020啓発パネル/香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会