

# 給食だより 12月

呉市教育委員会  
学校施設課



## 令和3年12月 中学校給食献立表

寒さも一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザ等の予防対策も必要となってきました。食事で、栄養バランスに気をつけ、とくに、ビタミン類が豊富な野菜や果物をしっかりとるようにしていきましょう。

### 寒さに負けない食生活で、師走を元気にすごしましょう!!

#### 寒さに負けない栄養を!

体を温める

体力をつける

抵抗力をつける



体を温める黄のグループの食品、体力をつける赤のグループの食品、そして、抵抗力をつける緑のグループの食品を組み合わせ、栄養バランスが整った食事をしましょう。とくに冬においしくなる野菜やくだもの、魚介類には寒さを乗り切るために欠かせない栄養がたくさん含まれています。

#### 規則正しい生活リズムで!



健康には「運動・栄養・休養(睡眠)」の3つがとても重要です。これらを規則正しくして、1日の良い生活リズムをつくりましょう。とくに毎日の朝昼夕ごはんの食事時刻を揃えると、1日の生活リズムが整いやすくなります。

#### 食事の前には必ず手洗いを!



感染予防の第一は原因となるウイルスを体内に入れないことです。そのためには、石けんを使って手についたウイルスを丁寧に洗い落とし、食事をするようにしましょう。また、せっかく手をきれいに洗っても、手をふくタオルやハンカチが汚れていたら意味がありません。清潔なものを必ず使って手をふきましょう。

#### 寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品をとるようにしましょう。



#### 魚へんQUIZ

Qなんて読むでしょう?

- ① 鱈
- ② 鰯
- ③ 鱈
- ④ 魚+休
- ⑤ 魚+花

答え  
①かすのこ ②ぶり ③たら ④めばる又はゴリ ⑤ホッケ

#### くわい

くわいは、広島県福山市で多く作られている冬が旬の野菜です。くわいは、大きな芽がでることから「食べると芽が出る」めでたい縁起物として、お正月のおせち料理やお祝いの料理に使われます。いものようにホクホクとした食感です。給食では、



12月9日(木)に「くわいのから揚げ」をとりいれています。



参考資料「給食&食育だよりセレクトブック」少年写真新聞社

月	火	水	木	金
<p>《マークの説明》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> スプーンがあると食べやすいですよ</li> <li> 汁物がある日です</li> <li> 卵料理の日です</li> </ul>				
		1	2	3
		麦ごはん、牛乳 ドライカレー フライドポテト 大根とハムのサラダ インゲンごま和え	ごはん、牛乳 さけのクリームソース ほうれん草のソテー 親子煮 うまいでがんす~ 	2年生校外学習 給食中止 ごはん、牛乳 とり天 もやしのソテー 糸こんにゃくの ピリ辛炒め 小松菜のじゃこ炒め 小袋ボン酢
		エネルギー 825 kcal	エネルギー 816 kcal	エネルギー 835 kcal
6	7	8	9	10
ごはん、牛乳 おいしい広島 Cフードあんかけ ブロッコリーソテー 噛みってる! GoGo炒め 大学いも	ごはん、牛乳 コロッケ グリーンマカロニ 生揚げのカレー炒め よろこぶもやし	テーブルロール、牛乳 ミートボールスパゲティ エビフライ ポイルブロッコリー ツナサラダ パイン缶 ジュリアンスープ 小袋チョコレート	ごはん、牛乳 さわらの みそマヨネーズ焼き ひじきのかき揚げ ほうれん草の卵炒め くわいのから揚げ	ごはん、牛乳 豚肉のかりん揚げ ポイルキャベツ おでん風煮 インゲンおかがらめ
エネルギー 832 kcal	エネルギー 809 kcal	エネルギー 779 kcal	エネルギー 852 kcal	エネルギー 843 kcal
13	14	15	16	17
2年生のみ給食中止 ごはん、牛乳 春巻き 焼きようざ 二色ソテー 中華はるさめ 小松菜のナムル	2年生のみ給食中止 ごはん、牛乳 みそカツ にんじんシリシリ 呉の肉じゃが かぶの柚子の香和え	2年生のみ給食中止 ごはん、牛乳 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草と コーンのソテー 五目煮 ハニレモ煮	2年生のみ給食中止 ごはん、牛乳 豚肉のピリ辛炒め ブロッコリーソテー 高野豆腐の卵とし チキンビーンズ 豆腐のみそ汁	2年生のみ給食中止 麦ごはん、牛乳 カレー メンチカツ 粉ふき芋 白菜とツナの ナムル風サラダ みかん缶
エネルギー 826 kcal	エネルギー 809 kcal	エネルギー 884 kcal	エネルギー 841 kcal	エネルギー 826 kcal
20	21	22	23	
期末懇談会 全員給食中止	期末懇談会 全員給食中止	期末懇談会 全員給食中止	終業式 全員給食中止	



#### みんなで給食を食べよう

◆翌月から給食を希望される場合・・・  
締切日までに学校へ  
『[中学校給食変更申込書](#)』を提出してください。  
(月単位で変更できます)



#### 12月22日は“冬至”

「冬至」は1年の中で、昼が一番短く、夜が一番長い日です。冬至には栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆずを入れたお風呂に入ったりする習慣があります。どちらも寒い季節中の健康を願って、元気に過ごせるように始められたものです。

12月22日(水)に「かぼちゃのどぼろ煮」をとりにっています。



※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。  
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

## 献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和3年12月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。  
 ※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
1	水	麦ごはん	ごはん(米)・おむぎ 米粒麦							
		ドライカレー	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・刻み蒸し大豆(冷)・グリーンピース・食油・にんにく・しょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう			●				
		フライドポテト	(冷) ナチュラルカットポテト・食油・食塩							
		大根とハムのサラダ	大根・ロースハム・キャベツ・人参(冷)・カーネルコーン・和風ドレッシングしょうゆ味	●	●	●				
		インゲンごま和え	(冷) さやいんげん・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
2	木	ごはん	ごはん(米)							
		さげのクリームソース	(冷) さげ切り身・酒・玉ねぎ・しめじ(冷)・カーネルコーン・食油・牛乳・コンソメスープの素・ペシャメルソース・食塩・こしょう			●	●			
		ほうれん草のソテー	(冷) ほうれん草・人参・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●	●			
		★親子煮	鶏もも・卵・干しいだけ・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・かつおだし・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・食塩	●		●	●			
		うまいでがんす〜	がんす・食油			●				
		牛乳	牛乳		●					
3	金	ごはん	ごはん(米)							
		とり天	鶏むね肉・酒・しょうが・こいくちしょうゆ・天ぷら粉・食油			●	●			
		もやしのソテー	太もやし・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく・鶏ひき肉・玉ねぎ・青ピーマン(冷)・赤パプリカ・しょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		小松菜のじゃこ炒め	(冷) 小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		小袋ボン酢	しょうゆ・柑橘果汁・糖類			●				
		牛乳	牛乳		●					
6	月	ごはん	ごはん(米)							
		おいしい広島	(冷) ホキ切り身・食塩・こしょう・でん粉・食油・人参・キャベツ(冷)・カーネルコーン・Cフードあんかけ			●				
		ブロッコリーソテー	(冷) ブロッコリー・人参・食油・食塩・こしょう			●				
		噛みついてる! GoGo炒め	ごぼう・豚もも・切りこんにゃく・人参(冷)・さやいんげん・ごま油・白いりごま・赤みそ・こいくちしょうゆ・上白糖・酒			●				
		大学いも	(冷) さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
		牛乳	牛乳		●					
7	火	ごはん	ごはん(米)							
		コロッケ	(冷) 関西風コロッケ(馬鈴薯・砂糖・しょうゆ・パン粉・小麦粉)・食油	●	●	●				
		グリーンマカロニ	マカロニ・食塩・食油・乾燥パセリ・こしょう			●				
		生揚げのカレー炒め	生揚げ・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・キャベツ(冷)・グリーンピース・食油・中華だし・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉			●				
		よろこぶもやし	太もやし・人参・塩昆布			●				
		牛乳	牛乳		●					
8	水	テーブルロール	テーブルロール(小麦・マーガリン・上白糖・イースト)	●	●	●				
		ミートボールスパゲティ	スパゲティ・食塩・食油(冷)・チキンボール・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・こしょう・ウスターソース・ケチャップ・ダイスカットマト・上白糖・ハヤシフレーク			●	●			
		エビフライ	(冷) えびフライ・食油			●			●	
		ポイルブロッコリー	(冷) ブロッコリー・食塩			●				
		ツナサラダ	まぐろ水煮フレーク・大根・人参・きゅうり(冷)・カーネルコーン・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		バイン缶	バインアップ缶			●				
		ジュリアンスープ	ベーコン・玉ねぎ・キャベツ・人参・乾燥パセリ・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・コンソメスープの素	●	●	●				
		小袋チョコレート	水あめ・砂糖・小麦粉・ショートニング・ココアパウダー			●				
		牛乳	牛乳		●					
9	木	ごはん	ごはん(米)							
		さわらのみそマヨネーズ焼き	(冷) さわら切り身・酒・白みそ・マヨネーズ・みりん・食油	●		●				
		ひじきのかき揚げ	干ひじき・玉ねぎ(冷)・枝豆むきみ・人参・食塩・天ぷら粉・食油			●				
		★ほうれん草の卵炒め	(冷) ほうれん草・卵・玉ねぎ・人参・食塩・こしょう・食油	●		●				
		くわいのから揚げ	くわい・食油・食塩			●				
		牛乳	牛乳		●					
10	金	ごはん	ごはん(米)							
		豚肉のかりん揚げ	豚もも・しょうが・こいくちしょうゆ・でん粉・食油・上白糖・白いりごま			●				
		ポイルキャベツ	キャベツ・人参・食塩			●				
		おでん魚煮	豚もも・生揚げ・さつま揚げ・大根・板こんにゃく・人参・上白糖・うすくちしょうゆ・食塩・みりん・かつおだし	●		●				
		インゲンおかがらめ	(冷) さやいんげん・人参・食塩・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・和え物用削り節			●				
		牛乳	牛乳		●					
13	月	ごはん	ごはん(米)							
		春巻き	(冷) 春巻(玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・たけのこ・鶏肉・しょうゆ・小麦粉)・食油			●				
		焼きようざ	焼き餃子・食油			●				
		二色ソテー	青ピーマン・太もやし・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		中華はるさめ	かにかまフレーク・春雨・きゅうり・人参・乾燥きくらげスライス・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩	●		●			●	
		小松菜のナムル	小松菜・人参・中華だし・こいくちしょうゆ・ごま油・白いりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
14	火	ごはん	ごはん(米)							
		みそカツ	(冷) ヒレカツ・食油・赤みそ・上白糖・みりん・酒			●				
		にんじんシリシリ	人参・まぐろ水煮フレーク(冷)・カーネルコーン・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●				
		真の肉じゃが	牛肉・じゃがいも・糸こんにゃく・玉ねぎ・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		かぶの柚子の香和え	かぶ・人参・食塩・食酢・上白糖・ゆず果汁			●				
		牛乳	牛乳		●					

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
15	水	ごはん	ごはん(米)							
		鶏肉の塩麹焼き	鶏もも・塩麹・酒・上白糖・食油							
		ほうれん草とコーンのソテー	(冷) ほうれん草(冷)・カーネルコーン・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		五目煮	豚もも・酒・生揚げ・板こんにゃく・人参(冷)・さやいんげん・食油・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩・酒			●				
		ハニレモ煮	さつまいも・はちみつ・レモン果汁							
		牛乳	牛乳		●					
16	木	ごはん	ごはん(米)							
		豚肉のピリ辛炒め	豚もも・酒・にんにく・しょうが・玉ねぎ・キャベツ・人参・ごま油・トウバンジャン・中みそ・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		ブロッコリーソテー	(冷) ブロッコリー・人参・食油・食塩・こしょう			●				
		★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐・玉ねぎ・人参・卵・葉ねぎ・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし	●		●				
		チキンピーズ	鶏もも・大豆水煮・玉ねぎ・人参・食油・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう			●				
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐・人参・玉ねぎ・中みそ・葉ねぎ・かつおだし			●				
		牛乳	牛乳		●					
17	金	麦ごはん	ごはん(米)・おむぎ 米粒麦							
		カレー	カレー ビーフレトルトパウチ			●	●			
		メンチカツ	(冷) メンチカツ・食油			●				
		粉ふき芋	じゃがいも・食塩・こしょう			●				
		白菜とツナのナムル風サラダ	白菜・大根・まぐろ水煮フレーク・人参・カットわかめ・こいくちしょうゆ・中華だし・食塩・ごま油・白いりごま			●				
		みかん缶	みかん缶詰			●				
		牛乳	牛乳		●					
20	月	ごはん	ごはん(米)							
		さばの藻塩焼き	(冷) さば切り身・藻塩			●				
		がんも・大根煮	ひとくちがんも・大根・人参・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん			●				
		ちくわの2種揚げ	焼き竹輪・天ぷら粉・黒ごま・青のり・食塩・食油			●				
		ほうれん草のおかか和え	ほうれん草・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩・和え物用削り節			●				
		牛乳	牛乳		●					
21	火	ごはん	ごはん(米)							
		クリスマスチキン	鶏もも・こいくちしょうゆ・しょうが・にんにく・小麦粉・コーンフレーク・食油			●				
		キャベツソテー	キャベツ・食油・食塩・こしょう			●				
		ポイルブロッコリー	(冷) ブロッコリー・食塩			●				
		わかめサラダ	ロースハム・カットわかめ・きゅうり・人参(冷)・カーネルコーン・大根・ノンオイル青じそドレッシング	●	●	●				
		たらこ	糸こんにゃく・ごま油・たらこ・酒・食塩・うすくちしょうゆ			●				
		クリスマスゼリー	いちごデザート(砂糖・水あめ・いちご砂糖漬け)			●				
		牛乳	牛乳		●					
22	水	ごはん	ごはん(米)							
		★ピピンバ	牛肉・食油・にんにく・玉ねぎ・中みそ・酒・上白糖・トウバンジャン・こいくちしょうゆ・人参(冷)・小松菜・太もやし・ごま油・食塩・白いりごま・卵	●		●				
		かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉・しょうが・食油・かぼちゃ・上白糖・こいくちしょうゆ・かつおだし・酒・でん粉			●				
		蒸しゅうまい	しゅうまい(ボーク)			●				
		ミヨックク(わかめスープ)	カットわかめ・干しいだけ・えのきだけ・うすくちしょうゆ・食塩・こしょう・中華だし・葉ねぎ・ごま油			●				
		牛乳	牛乳		●					
23	木	ごはん	ごはん(米)							
		白身魚のレモンソース	(冷) ホキ切り身・食塩・こしょう・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・レモン果汁			●				
		もやしのソテー	太もやし・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		スパゲティ・イタリアン	スパゲティ・食塩・食油・ボークウインナー・人参・玉ねぎ・青ピーマン・こしょう・ケチャップ・中濃ソース			●	●			
		ひじきの炒め煮	油揚げ・干ひじき・人参・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		牛乳	牛乳		●					

単 位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	831kcal	15%	341mg	3.2mg	318μgRE	0.5mg	0.6mg	31mg	4.8g	2.8g
基 準	830kcal	13~20%	450mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7.0g	2.5g

・給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。  
 ・食材の表記において、下味等、調理工程順に表記しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記される場合があります。

・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション(同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの)については記載しておりません。