



氷川中学校



木枯らしが吹き、寒さが厳しくなってきました。風邪・インフルエンザ・ノロウイルスが流行る季節です。バランスのよい食事とうがい、手洗い、規則正しい生活を心がけて、2学期を元気に締めくくりましょう。

寒さに負けない体をつくろう

★栄養バランスのよい食事を朝・昼・夕にきちんと食べましょう。

★体を動かして体力をつけましょう。

★早寝早起きを心がけ、十分に睡眠をとりましょう。

年末年始の行事と行事食

冬至 1年のうちで1番昼が短く夜が長い日です。今年は12月21日です。

ゆず湯



かぼちゃ



大晦日 1年の最後の日。健康で長生きできるように年越しそばを食べます。



年越しそば

お正月 家に年神様をお迎えして、祝う行事。

しめ飾り



お屠蘇



鏡餅



お雑煮



おせち料理



献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		1年	2年	3年
1 木 ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ コーヒーズリー	米 強化米 油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 クリーム ミックスチーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが りんご キャベツ (冷) ホールコーン	880 26.0	○	○	○
2 金 麦ごはん 牛乳 だんご汁 ほうれん草のひじき和え 竹輪の磯辺揚げ	米 白玉粉 砂糖 精麦(ぶちまる君) さといも ごま 油 薄力粉 こんにやく でんぷん	鶏肉 あげ ひじき 削り節 ちくわ かたくちいわし(煮干)	にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ ほうれん草 白菜 もやし あおのり	814 27.8	○	○	○

5 月	玄米パン 牛乳 みそ煮込みうどん 大根サラダ みかん	玄米パン 砂糖 油 冷うどん麺	ノンドリップツナ 鶏肉 かまぼこ あげ こんぶ かつお節 枝豆むき身	にんじん だいこん ねぎ コーン みかん	849 32.9	○	○	○
6 火	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ブロッコリーのごま和え かき卵汁 ざげん豆	米 強化米 砂糖 でんぷん 油 純ねり胡麻 黒砂糖 中力粉 すりごま	サバ切身 卵 大豆 かまぼこ かつお節 だしこんぶ 煮こんぶ	しょうが ブロッコリー カリフラワー こまつな にんじん ねぎ	821 35.1	○	○	○
7 水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー 中華煮卵	米 砂糖 ごま油 精麦(ぶちまる君) 油 でんぷん ごま はるさめ	豆腐 豚挽肉 ハム 鶏卵の水煮	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり (冷) ホールコーン	880 33.3	○	○	○
8 木	びりんめし もやしの昆布あえ さつま汁 牛乳 ココアビーンズ	三角町郷土料理 ごま 砂糖 こんにやく 油 さつまいも 米 ピーナツ でんぷん	鶏肉 豆腐 あげ だしこんぶ 豚肉 かつお節 厚揚げ 炒り大豆	にんじん ごぼう もやし しいたけ だいこん ねぎ ピーマン きゅうり 昆布(佃煮) しょうが	770 30.0	○	○	○
9 金	蒸しパン(チーズ) 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃサラダ	砂糖 じゃがいも 油 マカロニ ホームケーキミックス	クッキングチーズ ノンドリップツナ 豚肉 ベーコン 大豆 枝豆むき身	にんにく にんじん なす たまねぎ トマト かぼちゃ	727 28.5	○	○	○
12 月	揚げパン 牛乳 ポトフ カミカミサラダ	ショートニング 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	脱脂粉乳 きな粉 カクテルウィンナー さきいか	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん しめじ パセリ ごぼう もやし	874 28.8	○	○	○
13 火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ れんこんのきんぴら じゃがいもと小松菜のみそ汁	米 パン粉 砂糖 精麦(ぶちまる君) こんにやく 油 ごま じゃがいも	わかめ 牛肉 豚肉 豆腐 卵 ちくわ あげ かたくちいわし(煮干)	たまねぎ れんこん にんじん こまつな	844 34.0	○	○	○
14 水	麦ごはん 牛乳 鰯のピリ辛ねぎソース ブロッコリーサラダ 白玉汁	米 油 砂糖 精麦(ぶちまる君) 白玉粉	開きいわし(粉つき) ハム 大豆 鶏肉 豆腐 かつお節 こんぶ	ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん 白菜 しめじ	813 28.5	○	○	○
15 木	親子丼 牛乳 切干の和え物 里いものみそ汁 みかん	米 砂糖 油 ごま さといも	鶏肉 卵 かまぼこ わかめ あげ ノンドリップツナ かたくちいわし(煮干)	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ だいこん もやし ほうれん草 しめじ みかん	798 29.2	○	○	○
16 金	米粉パン 牛乳 豆腐のキッシュ マカロニサラダ カレースープ	米 砂糖 油 ショートニング じゃがいも 強力粉 マカロニ	脱脂粉乳 豆腐 卵 ミックスチーズ 鶏肉 クリーム ハム ベーコン	ほうれん草 きゅうり マッシュルーム にんじん キャベツ コーン もやし たまねぎ いんげん	918 36.6	○	○	○
19 月	アップルパン 牛乳 ちゃんぽん おさつバター	バター 砂糖 油 ちゃんぽん麺 さつまいも 薄力粉 グラニュー糖	ヨーグルト 卵 豚肉 いか短冊 かまぼこ	りんご レモン にんじん もやし キャベツ ねぎ きくらげ にんにく しょうが	979 30.0	○	○	○
20 火	ゆかりごはん 牛乳 おでん 白菜のかつお和え いりこナッツ	米 こんにやく さといも 砂糖 カシューナッツ	ちくわ かつお節 鶏肉 うずら卵 生揚げ(厚揚げ) こんぶ いりこ	ゆかり にんじん 白菜 だいこん きゅうり	784 35.4	○	○	○
21 水	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き ひじきと大豆の煮物 きのこ汁 みかん	米 強化米 油 こんにやく 砂糖	ホキ切身 ひじき 大豆 あげ 豆腐 かつお節 こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ パセリ えのきたけ しめじ だいこん みかん	775 32.7	○	○	○
22 木	ケチャップライス 牛乳 照り焼きチキン コーンサラダ マドレーヌ ブロッコリーのポタージュ	米 油 砂糖 バター スライスアーモン ホームケーキミックス	ハム 鶏肉 卵 クリスマスメニュー ベーコン クリーム 枝豆むき身	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	1,205 42.4	○	○	○

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。