

こんだて たべもの教室 予定表

12月 9

令和3年度
糸島市立
前原東中学校

日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g	
1	水	牛乳 ライ麦パン 世界料理(ロシア) ボルシチ 「ボルシチ」 カリフラワーとブロッコリーのサラダ	761	31.7	30.3	
2	木	牛乳 ごはん 魚の照り焼き おかか炒め 白玉汁	752	28.4	18.7	
3	金	牛乳 ごはん 郷土料理(山梨)「ほうとう」 厚焼き卵 切り干し大根の炒め煮 ほうとう	775	24.3	17.9	
6	月	牛乳 麦ごはん 肉野菜炒め のっぺい汁 ヨーグルト	764	30.0	19.0	
7	火	牛乳 麦ごはん 厚揚げのうま煮 昆布あえ 煎りいりこ	804	33.1	24.5	
8	水	牛乳 ミルクパン 世界料理(イギリス) キャベツとコーンのソテー 「カウル」 カウル りんご	744	32.2	23.5	
9	木	牛乳 ごはん 郷土料理(福岡) 鶏肉のから揚げ 「だぶ」 ひじきのさっぱりあえ だぶ	852	31.4	29.0	
10	金	牛乳 麦ごはん 冬野菜カレー フルーツ杏仁	878	27.0	22.9	
13	月	牛乳 きびごはん ししゃもフライ 煮びたし だご汁	752	29.8	23.2	
14	火	牛乳 ごはん スタミナソテー 春雨スープ みかん	814	31.3	22.5	
15	水	牛乳 ぶどうパン キャベツのスパゲティ ひよこ豆のサラダ	882	30.2	30.3	
16	木	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 甘酢炒め	894	36.4	31.7	
17	金	食育の日 牛乳 ごはん ハンバーグトマトソース ほうれん草のソテー 白菜スープ	778	28.4	22.9	
20	月	牛乳 麦ごはん 豚肉と大根のみそ煮 しらす炒め みかん	773	28.1	17.7	
21	火	牛乳 ごはん ピリ辛野菜めん じゃがいものきんぴら かなぎの佃煮	774	27.9	17.4	
22	水	牛乳 コッペパン ビーンズシチュー かぼちゃサラダ	882	35.5	35.3	
23	木	牛乳 麦ごはん いわし丼 茎わかめのピリ辛炒め 根菜のごま風味汁	804	29.7	25.2	
24	金	牛乳 コーンライス 照り焼きチキン センキャベツ ラビオリスープ ケーキ	764	26.6	24.3	
臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承下さい。			平均栄養量	803	30.1	24.2
			基準栄養量	830	33.0	25.0

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。

毎月19日は
食育の日

令和3年度・食育の日のテーマ

「献立のねらい」

健康を考えた献立 「鉄」

鉄は体の中に3~4g存在して、主に赤血球をつくるために必要な栄養素です。体内の鉄は、約70%が血液中の赤血球をつくっているヘモグロビンの成分になっていて、残りは肝臓などに蓄えられています。ヘモグロビンは、酸素を肺から体のすみずみまで運ぶという重要な働きをしています

鉄が不足すると？

酸素が十分にいきわたらなくなり「疲れやすい」「息切れ」などの貧血症状があらわれます。

成長期は、身体をつくるために多くの血液が必要です。また、激しいスポーツをしている場合は、汗と一緒に鉄などのミネラルも失われるので鉄が多く含まれる食材を意識してとることが重要です。



鉄を多く含む食品

肉類 (レバーなど)	魚 (カツオ、イワシなど)	豆・豆製品 (大豆、豆腐など)
海そう (のり、ひじきなど)	野菜 (ほうれん草、小松菜など)	

ビタミンCと一緒にとると体内に鉄を取り込まれやすくなります！

緑茶・コーヒー・紅茶に含まれる「タンニン」は、鉄の吸収を妨げます！

食後2時間は摂取を控え、食事の際は麦茶やウーロン茶、ほうじ茶などをとり入れるようにしましょう。



12月の献立より

ほうれん草のソテー

材料(4人分)

- ・ほうれん草 120g
- ・もやし 120g
- ・コーン 20g
- ・油 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々

作り方

- ①ほうれん草は3cm幅に切る。
- ②フライパンに油を入れて熱し、ほうれん草、もやし、コーンを炒める。
- ③塩、こしょうをする。

ご家庭でも作ってみてください♪



令和 3年 12月

学校給食献立予定表

糸島市立前原東中学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						調味料
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1□ (水)	牛乳 ライ麦パン ボルシチ カリフラワーとブロッコリーのサラダ	牛肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー にんじん ホルトマト パセリ	玉ねぎ かぶ カリフラワー	ライ麦パン じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ バター	ケチャップ 鶏ガラスープ ソース しょうゆ 塩 こしょう
2□ (木)	牛乳 ごはん 魚の照り焼き おかか炒め 白玉汁	ぶり照焼 かまぼこ かつお削り節	牛乳	ほうれん草 みずな	キャベツ しいたけ	米 白玉もち	油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩
3□ (金)	牛乳 ごはん 厚焼き卵 切り干し大根の炒め煮 ほうとう	厚焼卵 米みそ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	白菜 根深ねぎ 切干大根	米 きしめん さとう	ごま油	みりん しょうゆ 一味唐辛子
6□ (月)	牛乳 麦ごはん 肉野菜炒め のっぺい汁 ヨーグルト	豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ 大根 玉ねぎ もやし こんにゃく しいたけ しょうが にんにく	米 さといも 麦	油	うすくちしょうゆ しょうゆ みりん 塩 こしょう
7□ (火)	牛乳 麦ごはん 厚揚げのうま煮 昆布あえ 煎りいりこ	厚揚げ 牛肉 うずら卵	牛乳 いりこ 水晶昆布	にんじん	キャベツ こんにゃく 玉ねぎ	米 じゃがいも 麦 さとう	ごま 油	しょうゆ 酢 塩 みりん
8□ (水)	牛乳 ミルクパン キャベツとコーンのソテー カウル りんご	豚肉 白いんげん	牛乳	にんじん	りんご キャベツ 玉ねぎ 根深ねぎ コーン	ミルクパン じゃがいも	油	鶏ガラスープ 塩 うすくちしょうゆ こしょう
9□ (木)	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ ひじきのさっぱりあえ だぶ	鶏肉 ハム かまぼこ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	キャベツ 大根 れんこん こんにゃく にんにく しいたけ	米 さといも でん粉 さとう ぶ	揚げ油 ごま ごま油	しょうゆ 酢 うすくちしょうゆ 塩 こしょう
10□ (金)	牛乳 麦ごはん 冬野菜カレー フルーツ杏仁	豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー ホルトマト	玉ねぎ みかん パイナップル 黄桃 大根 れんこん りんご しょうが にんにく	米 じゃがいも 杏仁フルーツ 麦 小麦粉	バター	鶏ガラスープ カレー粉 塩 しょうゆ ソース オルガ イソ こしょう
13□ (月)	牛乳 きびごはん ししゃもフライ 煮びたし だご汁	豚肉 みそ かつお削り節	牛乳 ししゃもフライ	小松菜 にんじん ねぎ	白菜 大根 もやし ごぼう	米 きび さといも 小麦粉 白玉粉	揚げ油	しょうゆ みりん
14□ (火)	牛乳 ごはん スタミナソテー 春雨スープ みかん	鶏レバー ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれん草	みかん キャベツ 玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ もやし しょうが にんにく しいたけ	米 でん粉 はるさめ さとう	揚げ油 ごま油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう
15□ (水)	牛乳 ぶどうパン キャベツのスパゲティ ひよこ豆のサラダ	ベーコン ひよこ豆	牛乳 生クリーム チーズ ひじき	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 にんにく	ぶどうパン スパゲッティ	ノンエッグ マヨネーズ 油	うすくちしょうゆ 塩 しょうゆ こしょう
16□ (木)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 甘酢炒め	豆腐 厚揚げ 豚ひき肉 赤だしみそ	牛乳	ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ コーン もやし しょうが にんにく	米 麦 でん粉 さとう	油 ごま油	しょうゆ 酢 うすくちしょうゆ 豆ばんじゃん
17□ (金)	牛乳 ごはん ハンバーグ トマトソース ほうれん草のソテー 白菜スープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ほうれん草 トマト缶 小松菜 にんじん	白菜 キャベツ 玉ねぎ セロリー コーン	米 さとう	油	ケチャップ 鶏ガラスープ しょうゆ うすくちしょうゆ ソース 塩 こしょう
20□ (月)	牛乳 麦ごはん 豚肉と大根のみそ煮 しらす炒め みかん	豚肉 米みそ	牛乳 白す干	小松菜 にんじん	みかん 大根 こんにゃく 白菜 ごぼう	米 さといも 麦 さとう	油	しょうゆ みりん
21□ (火)	牛乳 ごはん ピリ辛野菜めん じゃがいものきんぴら かなぎの佃煮	豚肉 米みそ 赤だしみそ	牛乳 かなぎ佃煮	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく にんにく 木くらげ	ちゃんぽん 米 じゃがいも さとう	ごま 油	鶏ガラスープ しょうゆ 塩 豆ばんじゃん
22□ (水)	牛乳 コッペパン ビーンズシチュー かぼちゃサラダ	鶏肉 ミックスビーンズ 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり	コッペパン さつまいも 小麦粉	ノンエッグ マヨネーズ バター	鶏ガラスープ 塩 こしょう
23□ (木)	牛乳 麦ごはん いわし 荳わかめのピリ辛炒め 根菜のごま風味汁	いわし みそ 油揚げ	牛乳 荳わかめ	にんじん ねぎ	大根 ごぼう れんこん しょうが しいたけ	米 さといも 麦 小麦粉 さとう	揚げ油 ごま 油	しょうゆ みりん
24□ (金)	牛乳 コーンライス 照り焼きチキン せんキャベツ ラビオリスープ ケーキ	照焼チキン	牛乳 わかめ	パセリ	キャベツ 玉ねぎ 白菜 コーン	米 ケーキ ラビオリ	バター 油	鶏ガラスープ しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう