



令和 4 年 12 月学校給食献立表

彦根市学校給食センター

日 曜	献立名	使用するおもな材料 (6つの食品群によるグループ分けをしています)						エネルギー 蛋白質 脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 木	麦ごはん 牛乳 回鍋肉(ホイコーロー) もやしときゅうりのサラダ コーンと卵のスープ ヨーグルト	豚肉 八丁みそ たまご	牛乳 ヨーグルト	青ピーマン にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり スイートイコーン	米 おお麦 さとう でんぷん	油 中華ドレッシング	729 kcal 29.6 g 22.3 %
2 金	●鉄分たっぷりの日● ごはん 牛乳 さわらの照り焼き はくさいのゆかりあえ おでん	さわら 鶏肉 がんもどき ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん ゆかり粉	はくさい だいこん 赤こんにゃく	米 さとう でんぷん じゃがいも		767 kcal 37.9 g 23.5 %
5 月	ごはん 牛乳 いかの香草焼き れんこんサラダ かぶのシチュー	いか ツナ 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	れんこん えだまめ かぶ たまねぎ とうもろこし	米 パン粉 さとう じゃがいも 小麦粉 米粉	油 バター イタリアンドレッシング	785 kcal 34.8 g 23.4 %
6 火	●カルシウムたっぷりの日● ひじきご飯 牛乳 厚焼き卵 ごまずあえ 豚肉と野菜のみそ煮 りんご	厚焼き卵 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい ごぼう こんにゃく えだまめ 干しいたけ りんご	米 さとう じゃがいも	ごま油	804 kcal 32.8 g 26.5 %
7 水	ソフトめん 牛乳 かきあげ ほうれん草のツナあえ のっぺいうどん(汁)	鶏肉 焼きかまぼこ 油揚げ えび ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ みつば ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ しょうが ごぼう もやし	ソフトめん でんぷん さつまいも てんぷら粉	油	781 kcal 31.2 g 27.5 %
8 木	ごはん 牛乳 白身魚の香味だれかけ キャベツとコーンの炒め物 わかめのみそ汁	ホキ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ 青ピーマン にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ	米 でんぷん さとう	油	724 kcal 31.2 g 24.7 %
9 金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみりん焼き 大根の和風ドレッシングあえ 肉じゃが	鶏肉 牛肉	牛乳 糸寒天	みずな にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ つきこんにゃく	米 おお麦 さとう じゃがいも	油	859 kcal 45.7 g 25.3 %
12 月	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの揚がらめ 切り干し大根の煮もの かきたま汁	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん みつば	切干しだいこん 干しいたけ たまねぎ ぶなしめじ	米 でんぷん じゃがいも さとう	油	820 kcal 30.1 g 29.0 %
13 火	●滋賀の日● わかめごはん 牛乳 こあゆのレモン風味 ブロッコリーのかつおあえ 里いものそぼろ煮	こあゆ かつお節 豚ひき肉 生揚げ	わかめごはんの素 牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	にんにく レモン果汁 キャベツ たまねぎ 干しいたけ	米 でんぷん さとう さといも	油	790 kcal 30.8 g 24.9 %
14 水	味付けコッペパン 牛乳 焼きハンバーグ じゃがいものソテー 豆腐のコンソメスープ ガトーショコラ	ハンバーグ 鶏肉 豆腐	牛乳	パセリ にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし えのきたけ	味付けパン さとう じゃがいも ガトーショコラ	油	802 kcal 30.5 g 31.5 %
15 木	ごはん 牛乳 春巻き ハムとピーマンの酢の物 麻婆豆腐	春巻き ハム 豚ひき肉 豆腐 八丁みそ	牛乳	青ピーマン にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 さとう でんぷん	油 ごま油	877 kcal 30.2 g 32.6 %



令和 4 年 12月学校給食献立表

彦根市学校給食センター

日 曜	献立名	使用するおもな材料 (6つの食品群によるグループ分けをしています)						エネルギー 蛋白質 脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16 金	発芽玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のごまあえ さつまいものみそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	もやし だいこん	米 発芽玄米 さとう さつまいも	ごま	851 kcal 30.3 g 37.1 %
19 月	ごはん 牛乳 そばろ井 甘酢あえ 豚汁 焼きプリンタルト	鶏ひき肉 糸かまぼこ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ だいこん つきこんにゃく	米 さとう 焼きプリンタルト	油	832 kcal 32.5 g 27.9 %
20 火	●食物せんいたつぷりの日● 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 大豆と小魚のかりかり揚げ 大根の柚香あえ	鶏肉 大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	米 おお麦 じゃがいも 米粉 でんぷん さとう	サラダ油 油 ドレッシング	774 kcal 25.3 g 24.7 %
21 水	中華麺 牛乳 えびしゅうまい チンゲンサイの中華サラダ みそラーメン(汁)	豚肉 なると みそ えびしゅうまい	牛乳	葉ねぎ チンゲンサイ にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ キャベツ	中華めん	ごま油 バター 中華ドレッシング	734 kcal 25.9 g 21.9 %
22 木	●冬至の日● キャロットピラフ アシドミルク グリルチキン いんげんとコーンのソテー パンプキンスープ	鶏肉 ベーコン	アシドミルク 牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん かぼちゃ	とうもろこし たまねぎ	米 米粉	油	752 kcal 26.5 g 19.6 %

※ 学校行事、材料の都合により一部献立を変更することがあります。(給食の実施日については、学校行事と照らし合わせてください。)

かぜ



に負けない体をつくろう!

体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。とくに空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。いつもにも増して体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。そのポイントを紹介します。

1 『主食』、『主菜(メインのおかず)』、『副菜(野菜のおかず)』をそろえる**定食型の食事**がポイントです!

2 間食で乳製品と果物をプラスしましょう。

乳製品 **果物**

3 色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。

色の濃い緑黄色野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。



12月22日は「冬至」です

冬至とは、1年のうち最も昼が短く、夜が長くなる日のことです。寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり「ゆず湯」に入る風習があります。給食ではかぼちゃを使ったスープが登場します。



○今月の平均栄養価	エネルギー 793 kcal	たんぱく質 15.9%	脂質 26.6%	塩分相当量 2.2 g	カルシウム 368 mg	鉄分 4.8 g
	ビタミンA 233 μgレチノール活性当量		ビタミンB1 0.41 mg	ビタミンB2 0.58 mg	ビタミンC 32 mg	食物繊維 5.0 g
○文部科学省基準(中学生の基準値)	エネルギー 830 kcal	たんぱく質 ~20%	脂質 ~30%	塩分相当量 2.5g未満	カルシウム 450mg	鉄分 4.5 mg
	ビタミンA 300 μgレチノール活性当量		ビタミンB1 0.50 mg	ビタミンB2 0.60 mg	ビタミンC 35 mg	食物繊維 7.0 g ~