

行事等	日・曜日	献立	赤		緑		黄		調味料  沼津産の小松菜・根深ねぎ・カリフラワーが登場します！	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂 (種実) 脂質		
	1月	黒糖ロールパン					パン 黒砂糖		鶏がらスープ 塩 胡椒 洋風だし 塩 醤油 みりん 酒 胡椒 だん粉 塩 胡椒 カレー粉 洋風だし	820 29.7 32.7 455
		牛乳		牛乳				バター 米油		
		いんげん豆のクリームスープ	ウインナー いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	ごま 豚脂 植物油脂		
		つくねの甘辛和え	鶏レバー 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	米油		
かわ かわ デー	2火	カリフローレとキャベツのソテー			赤パプリカ	キャベツ カリフローレ とうもろこし		米油	塩 胡椒 カレー粉 洋風だし	746 27.1 31.8 423
		五目炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ		人参	ごぼう	米	米油	酒 醤油 塩 みりん 和風だし	
		牛乳		牛乳					塩	
		鰯のかりかりフライ		いわし		生姜	砂糖 でん粉 玄米粉	菜種油 植物油脂	塩	
	3水	茎わかめと野菜の炒め物		茎わかめ	人参	キャベツ		ごまごま油	オイスターソース 醤油 塩 胡椒	737 28.2 28.8 325
		里芋と大根のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜	大根 しめじ	里芋		削り節	
		ごはん	小豆				米	米油		
		牛乳		牛乳						
	4木	鶏肉の塩こうじ揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	でん粉	菜種油	塩こうじ 酒 醤油	738 24.7 28.2 330
		キャベツのごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	
		お魚団子のすまし汁	すけとうだら 豆腐		葉ねぎ 人参	玉ねぎ えのきたけ	砂糖		醤油 酒 塩 削り節	
		セルフオムライス								
	5金	ケチャップライス	ウインナー		トマト	玉ねぎ エリンギ しめじ	米	バター 米油	ケチャップ 鶏がらスープ 塩 胡椒 ワイン	735 29.9 22.4 360
		うす焼き玉子	卵	牛乳				植物油脂	塩 ケチャップ	
		牛乳		牛乳						
		さつま芋のマヨネーズサラダ				きゅうり どうもろこし	さつま芋		ノンエッグ マヨネーズ タイプ 塩 胡椒	
	8月	白菜のスープ	ベーコン		人参 ほうれん草	白菜 もやし			鶏がらスープ 醤油 塩 胡椒 ワイン 洋風だし	781 33.0 26.6 397
		麦ごはん					米 麦	米油		
		牛乳		牛乳						
		ブルコギ	豚肉 みそ		人参	玉ねぎ 白菜 しめじ えのきたけ 根深ねぎ にんにく	春雨 砂糖	米油	酒 醤油 みりん チンタン 鶏がらスープ	
	9火	にらまんじゅう	豚肉		にら	キャベツ 根深ねぎ にんにく 生姜	小麦粉	豚脂 米油	醤油 塩 胡椒	758 30.6 30.6 322
		ピリ辛もやし			ほうれん草	もやし にんにく	砂糖		醤油 塩 唐辛子粉	
		アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま	醤油	
		玄米ロールパン					パン 玄米			
	10水	牛乳		牛乳						739 34.9 28.4 319
		ラザニア	豚肉 レンズ豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	ワンタン皮 パン粉 砂糖	米油	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース 塩 胡椒 ローリエ ナツメグ ワイン バジル	
		ジュリエヌスープ	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ どうもろこし			ワイン 鶏がらスープ 塩 胡椒 コンソメ	
		菜めし		鰹削り節	広島菜 京菜 大根葉		米 麦 砂糖	米油	酒 塩	
	11木	牛乳		牛乳						750 25.5 25.0 290
		鰯の竜田揚げ	ぶり			生姜	でん粉	菜種油	醤油	
		もやしのお浸し			小松菜	もやし		ごま	醤油 和風だし	
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 しめじ 根深ねぎ こんにゃく	里芋		唐辛子粉 削り節	
ふる さと 給食 の日 ・ 郷土 料理	12金	ごはん					米	米油	酒	779 28.1 34.8 320
		牛乳		牛乳						
		鯖のネギソースがけ	さば			玉ねぎ 生姜 キャベツ		米油	酒 みりん 醤油	
		キャベツとツナのソテー	まぐろ		人参	キャベツ どうもろこし		米油	醤油 酒 塩 削り節	
		果物(りんご)				りんご				777 28.1 34.8 320
		麦ごはん					米(するがの極)	米油		
		牛乳		牛乳						
		鯖のネギソースがけ	さば			根深ねぎ	でん粉 砂糖	菜種油 ごまごま油	醤油 酒 みりん	
		豚肉と野菜の炒め物	豚肉		人参	キャベツ エリンギ		米油	醤油 塩 胡椒 和風だし	777 28.1 34.8 320
		国清汁(こくしょうじる)	豆腐		小松菜 人参	大根 こんにゃく	里芋		醤油 酒 塩 削り節	
		ごはん					米(するがの極)	米油		
		牛乳		牛乳						
		鯖のネギソースがけ	さば			根深ねぎ	でん粉 砂糖	菜種油 ごまごま油	醤油 酒 みりん	777 28.1 34.8 320
		豚肉と野菜の炒め物	豚肉		人参	キャベツ エリンギ		米油	醤油 塩 胡椒 和風だし	
		国清汁(こくしょうじる)	豆腐		小松菜 人参	大根 こんにゃく	里芋		醤油 酒 塩 削り節	
		ごはん					米(するがの極)	米油		
		牛乳		牛乳						777 28.1 34.8 320
		鯖のネギソースがけ	さば			根深ねぎ	でん粉 砂糖	菜種油 ごまごま油	醤油 酒 みりん	
		豚肉と野菜の炒め物	豚肉		人参	キャベツ エリンギ		米油	醤油 塩 胡椒 和風だし	
		国清汁(こくしょうじる)	豆腐		小松菜 人参	大根 こんにゃく	里芋		醤油 酒 塩 削り節	

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。



12月 給食献立予定表



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

No.2 沼津市立第三中学校共同調理場

行事等	日・曜日	献立	赤		緑		黄		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		
	15月	ロールパン					パン			753 30.5 33.7 325
		牛乳		牛乳						
		ブラウンシチュー	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ しめじ	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	ケチャップ ワイン 中濃ソース ローズマリー 鶏がらスープ 塩 胡椒 ローリエ	
		茎わかめのサラダ		茎わかめ		キャベツ どうもろこし	砂糖	ごま油	醤油 米酢 塩	
		静岡県産お米のパパロア	豆乳				米粉 水あめ 砂糖			
火	16	ごはん					米	米油		779 32.7 31.5 327
		牛乳		牛乳						
		鯖の唐揚げ	さむら			にんにく 生姜	小麦粉	菜種油	塩 醤油 酒 みりん パプリカ粉	
		塩ナムル			小松菜	もやし		ごま ごま油	塩	
		豆腐チゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	昆布	人参 にら	白菜 根深ねぎ 生姜 にんにく 大根 椎茸 唐辛子	砂糖	米油 ごま油	チンタン 酒 塩 酢	
水	17	セルフかきあげうどん								736 30.3 27.3 327
		うどん 野菜のかきあげ			人参	玉ねぎ ごぼう	うどん さつま芋 小麦粉	菜種油	塩	
		うどん汁	鶏肉 油揚げ なると			白菜 根深ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 昆布だし 削り節	
		牛乳		牛乳						
		さつま揚げと野菜の炒め物	さつま揚げ		人参	キャベツ エリンギ		ごま油	塩 胡椒 醤油 和風だし	
木	18	ツナピラフ	まぐろ		赤パプリカ	どうもろこし グリーンピース	米	バター 米油	塩 胡椒 ワイン	767 25.5 30.0 388
		牛乳		牛乳						
		コロッケ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油 豚脂	中濃ソース 塩	
		うずら卵と野菜のスープ	ベーコン 豆腐 うずら卵		人参 ほうれん草	玉ねぎ			鶏がらスープ 塩 醤油 ワイン 洋風だし	
		果物(みかん)				みかん				
冬至 献立	19金	ごはん					米	米油		803 30.2 31.0 284
		牛乳		牛乳						
		鯖のゆうあん焼き	さば			生姜 ゆず	砂糖		醤油 みりん 酒	
		根菜の炒め物	豚肉		人参	れんこん しらたき 椎茸	砂糖	米油	醤油 みりん 和風だし 酒 豆板醤	
		かぼちゃほうとう	鶏肉 みそ 油揚げ		かぼちゃ	白菜 大根 しめじ 根深ねぎ	ほうとうめん	酒 削り節		
クリスマス 献立	22月	黒糖ロールパン					パン 黒砂糖			770 32.6 34.9 360
		牛乳		牛乳						
		チキンのハーブ焼き	鶏肉			にんにく		オリブ油	醤油 ワイン 塩 パプリカ ローズマリー	
		ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー トマト	カリフラワー どうもろこし 玉ねぎ	砂糖	植物油脂	酢 塩	
		ミネストローネ	ベーコン いんげん豆		人参 トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	米粉マカロニ		鶏がらスープ ワイン 塩 胡椒 洋風だし	
		クリスマスデザート	卵	乳製品		いちご	砂糖 小麦粉 水あめ			

※海藻や小魚は、えび・かにが生息する地域で採取しています。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

風邪予防に とりたいたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草 うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ ジャがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サケ

サラダ油 アーモンド

寒さが厳しいと手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、石けんを使った正しい手洗いが大切です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう!

教えて! うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって
知ってる?



口の中のバイキン
を洗い落とす
フクフクうがい



あ、のどの奥の
バイキン
を洗い落とす
ガラガラ
うがい

今日から君も
うがいの達人!
かぜ予防には2つの
うがいをしよう!

