



令和6年 12月献立表

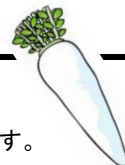


福島県立ふくしま新世高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ほうとう風うどん シューマイ 果物(りんご) 牛乳	鶏モモ肉, みそ, 海鮮しゅうまい, 牛乳	うどん(冷凍)国産	西洋かぼちゃ, 白菜, 人参, 大根, 生 しいたけ, ねぎ, りんご	740 kcal 33.0 g 23.3 g 3.6 g
3火	さつまいもご飯 ◎高橋凛さん◎カラフルゴロゴロスープ 鮭メンチカツ いちごムース 野菜ジュース	たまご, 牛乳 鮭メンチカツ 	精白米, 強化米, 強化麦, さつまいも, ごま油, かたくり粉, 鮭メンチカツ, 米ぬか油(揚げ油), マヨネーズ	ねぎ, キャベツ, 人参, 玉葱, トマト 缶詰, カリフラワー, 野菜ジュース	776 kcal 17.9 g 18.8 g 2.1 g
4水	麦ごはん スープ 肉団子の酢鶏風 おかか和え 杏仁フルーツ 牛乳	わかめ(乾燥), 国産鉄Ca食物繊維 強化豆腐, 豚ひき肉, 県産大豆ミート, たまご, 釜揚げしらす, かつお節, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり粉, 米ぬか油, 三温糖, あわせる杏仁豆腐	ねぎ, 生姜, 人参, 玉葱, 青ピーマン, 冷凍ほうれん草, りょくとうもやし, フルーツミックス缶, キウイフルーツ	858 kcal 32.9 g 26.8 g 2.3 g
5木	麦ごはん 味噌汁(玉ねぎ じゃがいも) さばさらさ焼き 仙台麩の卵とじ こんにゃくサラダ 牛乳	みそ, たまご, 牛乳, さば	精白米, 強化麦, 強化米, じゃがいも, 仙台麩, 米ぬか油, 上白糖, サラダ用こんにゃく	玉葱, ほうれんそう, ぶなしめじ, きゅうり, アスパラガス(給食会)	749 kcal 27.5 g 22.7 g 2.7 g
6金	麦ごはん みんなのシチュー トマトサラダ 果物(オレンジ) 牛乳	鶏もも肉, パルメザンチーズ, 牛乳, まぐろ油漬, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 無塩バター, さつまいも(冷凍), 米ぬか油	人参, 玉葱, ブロッコリー, とうもろこし (かみ冷凍), カリフラワー, トマト, きゅうり, オレンジ	792 kcal 25.2 g 23.5 g 1.9 g
9月	麦ごはん コーンと卵のスープ 回鍋肉風 伴三糸 ミルクゼリー 牛乳	たまご, わかめ(乾燥), 豚モモ肉, 豚ばら肉, 生揚, 錦糸卵, かに風味 かまぼこ, ゼラチン, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり粉, 米ぬか油, 三温糖, 普通はるさめ(乾), ごま油, ごま(いり), 上白糖	とうもろこし(クリーム), なら, キャベツ, 人参, ぶなしめじ, とうがらし(乾), きゅうり, いちごソース	835 kcal 34.0 g 25.4 g 2.4 g
10火	麦ごはん ◎吉田望花さん◎白菜キムチ鍋 お魚ナゲット 煮たまご 牛乳	豚モモ肉, 豆腐, シュレットチーズ, たまご, 牛乳, お魚ナゲット	精白米, 強化麦, 強化米, 米ぬか油 (揚げ油), 三温糖	白菜, 人参, りょくとうもやし, 玉葱, えのきたけ, 白ねぎ 	689 kcal 32.0 g 22.0 g 2.4 g
11水	チキンカレーライス パイサラダ パインヨーグルト 牛乳	鶏もも肉, ロースハム, ヨーグルト, 牛乳	精白米, 県産玄米入り十穀米, 強化米, 米ぬか油, じゃがいも, オリーブ油, 上白糖	玉葱, 人参, 冷凍ほうれん草, りょくとうもやし, とうもろこし(冷凍), パインアップル缶詰	794 kcal 28.1 g 24.1 g 1.9 g
12木	他人丼 味噌汁(サツマイモ キャベツ) おかか和え 冬至南瓜 牛乳	かつお節(だし用), みついしこんぶ(だし用), 豚モモ肉, 豚ばら肉, たまご, みそ, わかめ(乾燥), かつお削り節, つぶあん, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 三温糖, さつまいも	玉葱, えのきたけ, かいわれだいこん, キャベツ, 冷凍ほうれん草, 白菜, きゅうり, かぼちゃ(冷凍)	848 kcal 34.8 g 21.3 g 2.6 g
13金	麦ごはん みんなの豚汁 オムレツトマトソース 昆布きゅうり 牛乳	豚モモ肉, 豆腐, みそ, オムレツ FeCa強化, 塩昆布, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, じゃがいも, 板こんにゃく, 米ぬか油, 有塩バター, 上白糖	ねぎ, 人参, りょくとうもやし, かぶ, 白菜, 生しいたけ, トマト缶詰, 玉葱, ミックスベジタブル, きゅうり	748 kcal 29.3 g 20.9 g 2.8 g

～今月の食材～ 大根

☆食育の日☆ 今月は17日(火)に「ふくしま健康応援メニュー」で大根を提供します。



煮たり炒めたり、サラダ等いろいろな食べ方がある大根。免疫力を高めるビタミンCが含まれます。中でも大根の「皮」に多く含まれるのでよく洗って皮ごと食べるのがおすすめです。大根の葉にはβ-カロテン(※人参参照)が含まれるので、捨てずに使うといいですね。

令和6年 12月献立表



福島県立ふくしま新世高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16月	ピザトースト クラムチャウダー ピーナッツ和え ぶどうゼリー 牛乳	ウィンナー, シュレットチーズ, あさりむき身(冷凍), ベーコン, 牛乳	学校給食用パン, じゃがいも, 無塩バター, ピーナッツあえの素	玉葱, 青ピーマン, 人参, パセリ, ミニプロッコリー	797 kcal 30.2 g 29.6 g 3.2 g
17火	ゆかりごはん ☆ふくしま健康応援☆きのこけんちん汁 鶏のから揚げ フルーツポンチ 牛乳	豆腐, 鶏もも肉, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, さといも, 板こんにゃく, かたくり粉, 薄力粉, 米ぬか油(揚げ油), ナタデココ	ゆかり, 大根, 人参, ねぎ, ごぼう, ぶなしめじ, 干し椎茸, 生姜, キャベツ, フルーツミックス缶, パナナ, レモン果汁	817 kcal 28.2 g 27.3 g 2.0 g
18水	麦ごはん スープ 塩麻婆豆腐 春雨サラダ 果物(キウイフルーツ) 牛乳	たまご, 鶏ひき肉, 豆腐, まぐろ油漬, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり粉, 米ぬか油, 上白糖, ごま油, 普通はるさめ(乾), 白ごま(いり)	白菜, 玉葱, ぶなしめじ, 人参, たら, きゅうり, 赤ピーマン, キウイフルーツ	791 kcal 32.4 g 24.6 g 2.0 g
19木	カレーピラフ 野菜スープ ハンバーグ デミソース クリスマスケーキ(チョコ) 牛乳	豚ひき肉, むきえび(冷凍), グリエハンバーグ, スライスチーズ, 林檍クリーム, 牛乳	精白米, 有塩バター, 米ぬか油(揚げ油), ショコラケーキ, ミルクチョコレート	ミックスベジタブル(冷凍), 玉葱, 生姜, キャベツ, 大根, ミニプロッコリー, 赤ピーマン, 冷凍ほうれん草	819 kcal 30.0 g 28.5 g 3.0 g

今月は、本校舎10月29日(火)に開催された栄養教室で皆さんが考案した「免疫力を高めるスープ・汁物」のレシピから2つ給食で提供します。また多くの方が「豚汁」「シチュー」のレシピを考えてくれたので、12月6日(金)に「みんなのシチュー」、12月13日(金)に「みんなの豚汁」として給食で提供します。

皆さんが記入した食材がそれぞれのメニューに出てきますので食べてくださいね！(給食用に一部アレンジしています)

12月3日(火)3年 高橋凜さん考案 「カラフルゴロゴロスープ」

スープに使用の食材には、下のような栄養が含まれています。

- ・トマト・免疫力を上げるリコピンが多く含まれ、免疫力を下げる原因物質を取り除いてくれる
- ・人参・皮膚や粘膜の免疫を強化し、体内にばい菌が入るのを防いでくれるβ-カロチンが多い(※)
- ・キャベツ・細菌やウイルスから身を守り、免疫力を高めたり、鉄分の吸収を助けるビタミンCが含まれている
- ・ごま油・リコピンと同様に免疫力を高めるポリフェノールの仲間 セサミンが多く含まれる

ここで紹介した食材はほんの一部です。

このように食材にはたくさんの栄養が含まれていて

皆さんの体を作り、健康に役立っています。病気にならない体を作るために好き嫌いをなく食べて、

毎日いろいろな食材を食べるようにしましょう。冬休み中も風邪など感染症に気を付けて過ごしましょう！

12月10日(火)3年 吉田望花さん考案 「白菜キムチ鍋」

キムチ鍋に使用の食材には、下のような栄養が含まれています。

- ・白菜・アブラナ科の野菜に含まれる辛み成分「イソチオシアネート」があり、免疫力を高める効果がある。キャベツと同様にビタミンCも含まれる
- ・長ネギ・ネギ独特の香りや辛み成分の「硫化アリル」があり、これは抗菌作用があるので、感染症予防に効果がある。また「硫化アリル」が分解されると「アリシン」に変化。ビタミンB1食材と一緒に食べると、疲労回復に役立つ、免疫力アップにつながる。
- ・豚肉・血液や筋肉など体を作るたんぱく質が豊富。ビタミンB1もたくさん含まれるので疲労を回復させる働きがあり、長ネギと一緒に食べると効果は倍増！

