

12月 学校給食献立表

八本松学校給食センター (TEL 429-1747)

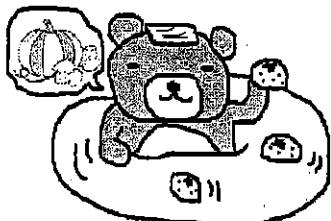
平均栄養量		
区分	エネルギー	たんぱく質
小学校	651kcal	26.2g
中学校	819kcal	31.1g

日曜	献立名	ざいりょうめい		
		赤 おもに ち・きんにく・ほねになるもの	緑 おもに からだのちようしをとのえるもの	黄 おもに ねつやちからになるもの
1 火	ごはん 牛乳 豚じゃが ねぎのごまみそあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ さつまあげ・とりにく	にんじん・さやいんげん ねぎ・たまねぎ・もやし	ごはん・じゃがいも さとう・ごま
2 水	ごはん 牛乳 いかと大根のふくめ煮 花野菜のマヨネーズあえ 納豆	ぎゅうにゅう・いか・なまあげ さつまあげ・ハム・なつとう	にんじん・ブロッコリー カリフラワー・だいこん キャベツ・さやいんげん	ごはん・マヨネーズ さとう・ごま
3 木	ロールパン 牛乳 中華そば かぼちやの鹿の子揚げ みかん	ぎゅうにゅう・ぶたにく なると	にんじん・かぼちや・もやし・ねぎ たまねぎ・たけのこ・みかん	ロールパン・あぶら・パンこ ちゅうかそば・こむぎこ
4 金	ごはん 牛乳 寄せ鍋 つけもののごま炒め	ぎゅうにゅう・しらすぼし とりにく・あんこう とうふ・かつおぶし	にんじん・しゆんぎく ひろしまな・はくさい だいこん・しろねぎ・もやし	ごはん・ごま・サラダあぶら はるさめ・ごま
7 月	ごはん 牛乳 いかフライ おひたし 豚汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ヨーグルト ぶたにく・とうふ・みそ いか・たまご	にんじん・こまつな・ねぎ もやし・はくさい ごぼう・だいこん	ごはん・さといも・あぶら こむぎこ・やまいも
8 火	ごはん 牛乳 うま煮 大豆のおかかあえ	ぎゅうにゅう・とりにく かつおぶし・さつまあげ なまあげ・だいず	にんじん・さやいんげん ほうれんそう・キャベツ れんこん・しいたけ・ごぼう	ごはん・じゃがいも・さとう
9 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ とうふ・とりにく	にんじん・ねぎ・たまねぎ たけのこ・しいたけ・しょうが だいこん・きゅうり・にんにく	ごはん・さとう・でんぷん ごま・ごまあぶら
10 木	ロールパン 牛乳 かやくどん 金時豆の甘煮 りんご	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・かまぼこ きんときまめ	にんじん・ねぎ・たまねぎ しいたけ・ごぼう・りんご	ロールパン・うどん・さとう
11 金	ごはん 牛乳 煮魚 ポイルキャベツ あらめの炒り煮	ぎゅうにゅう・さば あらめ・さつまあげ	にんじん・キャベツ ごぼう・さやいんげん れんこん・しょうが	ごはん・さとう・でんぷん サラダあぶら
14 月	ごはん 牛乳 チキンカレー 白菜とみかんのサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム	にんじん・たまねぎ・はくさい グリーンピース・きゅうり・しょうが みかん・にんにく	ごはん・じゃがいも・さとう サラダあぶら
15 火	ごはん 牛乳 豚肉のくわ焼き レモンあえ 根菜金平	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・さつまあげ	にんじん・こまつな・キャベツ だいこん・レモン・ごぼう れんこん・しょうが	ごはん・でんぷん・さとう ごま・あぶら
16 水	そぼろごはん 牛乳 いか団子汁 みかん	ぎゅうにゅう・ツナ・たまご とうふ・しろみざかな・いか	にんじん・ねぎ・ごぼう しめじ・グリーンピース・みかん だいこん・しいたけ・しょうが	ごはん・さとう・さといも サラダあぶら
17 木	ロールパン 牛乳 ソフト種きのこたっぷりソース 海藻サラダ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・ベーコン・いわし ハム・こんぶ・とさかのり	にんじん・パセリ・たまねぎ しいたけ・しめじ・まいたけ キャベツ・きゅうり	ロールパン・ソフトめん さとう・サラダあぶら・ごま ごまあぶら・アーモンド
18 金	ごはん 牛乳 鮭の和風マリネ コーンキャベツ チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう・さけ・とうふ ベーコン	にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・キャベツ とうもろこし・しめじ	ごはん・でんぷん・さとう サラダあぶら・あぶら
21 月	セルフバーガー(丸型横割りコッペパン で照り焼きチキン 野菜サラダ) 冬野菜のクリーム煮 エクレア	ぎゅうにゅう・とりにく ウイナー・たまご だっしふんにゅう	にんじん・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・たまねぎ はくさい・カリフラワー・しめじ	コッペパン・さとう こむぎこ・サラダあぶら チョコレート・バター
22 火	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ かぶの柚香あえ かぼちやのみそ汁	ぎゅうにゅう・ししゃも・みそ わかめ・とうふ・あぶらあげ たまご・あおのり	かぶ・にんじん・かぼちや ねぎ・ゆず・たまねぎ	ごはん・こむぎこ・さとう あぶら

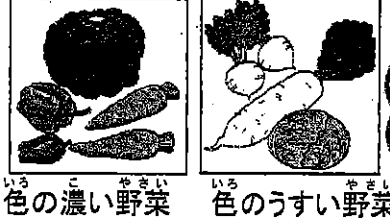
冬至は1年で最も昼が短くなる日(12月22日)です。
冬至には、ゆず湯に入って、かぼちやを食べる風習が
あります。ゆず湯に入って湯治(冬至)をすれば、冬の
寒さにも融通(ゆず)が利くようになるという意味です。

冬至のお話

12月の献立のねらいは「風邪予防と栄養」
風邪予防には、好き嫌いをなく食べることはもちろん、
ウイルスに対する抵抗力を高めるビタミンA・Cが必要！
ビタミンA(カロテン)→色の濃い野菜
ビタミンC→色のうすい野菜・果物・いも



かぼちやは、風邪予防になるカロテンが多く、野菜
の少ない冬まで保存もきくので、かぼちやを食
べれば元気に冬を過ごせるという昔からのあり
がたい知恵です。



今月のリクエスト献立！
吉川小学校が担当です。
7日：6年生 17日：5年生
が考えてくれました！