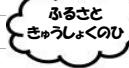


12月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日 (曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを 多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を 多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
1 (金)	ソフトめん カレーソース ぎゅうにゅう さつまいもサラダ ミックスナッツ	豚肉 鶏肉 牛乳 ひよこ豆	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 マッシュルーム トマト りんご チャツネ	ソフトめん 油 ルウ	塩 こしょう とんこつスープ 中濃ソース 加ー粉 フィッシュカカオ 塩 こしょう	688 27.2 341	・おなかをきれい にする食べ物は何 かな？(さつまい も)
4 (月)	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ おかかあえ パイナップルかん	 牛乳 豚肉 焼き豆腐 かつお節 	人参 白菜 えのきだけ 根深ねぎ 緑豆もやし 小松菜 人参 パイナップル	米 油 砂糖 砂糖	酒 みりん 醤油 酒 醤油 	619 25.9 381	・ふるさと給食 ・地産地消(豚 肉、焼き豆腐、も やし、かつお節)
5 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ だいこんときゅうりの ちゅうかつづけ ちゅうかコーンスープ	牛乳 鶏肉 大豆粉 ベーコン 卵	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 とうもろこし 葉ねぎ	米 油 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 ごま油 でん粉	醤油 塩 酢 醤油 中華スープの素 塩 こしょう とりがらスープ	700 19.4 278	・中華料理を楽しむ
6 (水)	にしょくどん ぎゅうにゅう はくさいのしおこんぶあえ とんじる	ツナ 卵 牛乳 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	しょうが 枝豆 白菜 人参 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 砂糖 油 ごま	醤油 酒 みりん 塩 塩 かつおの素	664 27.0 351	・給食の味付けの 秘密は何かな？ (だし：豚汁)
7 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう チキンカツ グリーンサラダ さといものクリームシチュー	牛乳 鶏肉 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	キャベツ きゅうり いんげん	パン パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ドレッシング 油 里芋 ルウ	塩 白ワイン 塩 こしょう スープストック とりがらスープ	655 27.9 370	・冬の食べ物は何 かな？ (冬：里芋)
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう するがぎゅうの てづくりのりまき ナムル するがじる わだしめのほうじちゃ むしケーキ	 牛乳 牛肉 みそ のり いわしボール みそ 卵	にんにく 大根切干 りんご ほうれん草 人参 大豆もやし 大根 しめじ 葉ねぎ ほうじ茶	米 油 砂糖 ごま ごま油 ドレッシング 砂糖 小麦粉 油 上新粉	酒 醤油 赤とうがらし かつおの素 塩	774 27.1 329	・わくわく給食 (水見色のするが 牛、和田島のほう じ茶蒸しケーキ)
11 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ おひたし ちくわのいそべあげ	牛乳 豚肉 豆腐 青のりボール 油揚げ ちくわ 青のり粉	人参 しめじ こんにゃく 白菜 春菊 ほうれん草 緑豆もやし	米 小麦粉 油	とんこつスープ 酒 醤油 塩 かつおの素 酒 醤油 かつおの素	636 27.3 324	・体を温める料理 を食べよう(ちゃ んこ鍋) ・旬の食べ物は何 かな？(冬：白 菜、春菊)
12 (火)	ふゆやさいかレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ おたのしみデザート	 豚肉 牛乳 わかめ 寒天 紅杉のり 白とさかのり 緑杉のり 赤つのまた	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 りんご トマト チャツネ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	米 油 じゃがいも ルウ ドレッシング お楽しみデザート	こしょう 中濃ソース 加ー粉 フィッシュカカオ 	716 22.4 358	・お楽しみ給食
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき ひじきのいために きのこじる	牛乳 さば 油揚げ ひじき ちくわ 豆腐	しょうが 人参 枝豆 大根 しめじ えのきだけ	米 ごま 油 砂糖	酒 醤油 みりん 赤とうがらし 醤油 酒 みりん かつおの素 醤油 塩 酒 かつおの素	692 25.8 365	・和食の組み合わせ 方を知ろう
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん こんにゃくサラダ みかん	 牛乳 ちくわ さつまあげ 生揚げ みそ 	大根 こんにゃく しょうが キャベツ 小松菜 こんにゃく みかん	米 じゃがいも 砂糖 ドレッシング	醤油 かつおの素 	636 21.8 398	・ふるさと給食 ・地産地消(ちく わ、さつまあげ、 みかん)

わくわく給食の
詳細情報はこちら



12月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日 (曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを 多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を 多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
15 (金)	ごはん			米		599 20.6 44.1	・はしを上手に使う おう
	のりふりかけ	あおさ のり	抹茶	ごま 砂糖 小麦粉	塩		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	ツナいりあつやきたまご	卵 まぐろ		砂糖 油 でん粉	醤油 酢 みりん かつおだし 塩		
	ごまあえ 		ほうれん草 キャベツ 大根切干	砂糖 ごま	醤油		
	いものこじる	豆腐 みそ	人参 根深ねぎ	里芋	かつおの素		
18 (月)	ソフトめん			ソフトめん		719 26.9 35.0	・かぜに負けない からだをつくための 体を作る食べ物は何かな？ (にんじん、トマト、きゅうり)
	ミートソース 	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース チャツネ トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース とんこつスープ コンソメの素 トマトチャップ		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	ポテトサラダ		人参 きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	あじつけにぼし	いわし		砂糖			
19 (火)	ゆかりごはん 			米	ゆかり粉	638 18.2 34.7	・冬至献立
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	かぼちゃのサンドフライ 	豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ	砂糖 油 でん粉 パン粉 小麦粉	醤油 う스터ソース		
	ひじきいりおひたし 	ひじき	ほうれん草 緑豆もやし		酒 醤油 かつおの素		
20 (水)	みそけんちんじる	豆腐 みそ	大根 ごぼう こんにゃく 葉ねぎ	ごま油	かつおの素 酒 みりん 塩	756 21.5 31.5	・彩りを楽しもう
	カレーピラフ		グリンピース とうもろこし 玉ねぎ 赤ピーマン	米 じゃがいも 油 砂糖	塩 カレー粉 ウン粉末		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	もみのきハンバーグ 	鶏肉 豚肉	玉ねぎ トマト にんにく しょうが しめじ 黄ピーマン	油 砂糖	塩 トマトチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
	オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ えのきだけ パセリ	油	とりがらスープ こしょう コンソメの素 塩		
21 (木)	チョコレートケーキ	乳製品 卵	こんにゃく加工品	砂糖 小麦粉 油 チョコレート	ココアパウダー	718 27.2 41.2	・給食の揚げパン を味わおう
	あげパン 			パン 油 砂糖			
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	だいずとウィンナーの トマトに	ウィンナー 大豆	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト	油 じゃがいも 砂糖 生クリーム でん粉	塩 こしょう スープストック トマトチャップ う스터ソース 赤ワイン		
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり	ドレッシング			
22 (金)	かたぬきチーズ	チーズ				631 27.0 43.0	・体を温める料理 を食べよう(チキン グラタン)
	ロールパン			パン			
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	チキングラタン 	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ しめじ	油 マカロニ ルウ	白ワイン 塩 こしょう スープストック		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
	ミネストローネ	ベーコン	人参 玉ねぎ チンゲン菜 トマト		コンソメの素 こしょう とりがらスープ 塩		



かぜに負けない体をつくろう！



寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザに注意が必要な季節です。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることが大切です。食事で栄養のバランスに気を付け、特にビタミンが豊富な野菜や果物をしっかりととりましょう。夜は、早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。また、病気のウイルスを体の中に入れないように、食事の前の手洗いは忘れずに行いましょう。

★Point1 朝ごはんをしっかり食べましょう

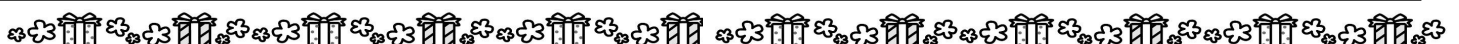
朝ごはんは一日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。具だくさんのみそ汁やスープは栄養が取れて体も温まるので、寒い季節におすすめのメニューです。

★Point2 冬が旬の食べ物を食べましょう

冬が旬の食べ物や寒い地方でとれる食べ物は、体を温める性質があるといわれています。冬が旬の野菜には、体の抵抗力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。

★Point3 体を温める食べ物をとりましょう

鍋料理や煮込み料理など温かい料理を食べると、体の中からポカポカになります。しょうがやねぎは体を温める働きがあるので、毎日の食事に取り入れてみてください。



※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。
※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
※少年写真新聞社・全国学校給食協会のイラストを使用しています。
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。
※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。