

## 12月 給食献立表 由比学校給食センター <sup>小学校</sup>



	±++	血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	給食室から
	献立名	たんぱく質・無機質を多く含む	カロテン・ビタミンCを多く含む	炭水化物・脂肪を多く含む	エネルギー たんぱく質 カルシウム 塩分 Kcal g mg g
		ぶたにく	 たまねぎ にんじん トマト	 こめ むぎ	Kcal g mg g
1	カレーライス	151/212 (	りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	ブロッコリーとカリフラワー はつぼみの部分を食べる、冬が
'	牛乳	牛乳	9700 08 98 10700 1	0 62 010 62512	旬の野菜です。風邪の予防に
		1 30	キャベツ ブロッコリー	マヨネーズ さとう	効くビタミンCがたっぷり!
金	はなやさいのサラダ		コーン カリフラワー	(1) // (2)	625 21.9 282 2.1
	ツナそぼろごはん	まぐろあぶらづけ たまご	しょうが	こめ むぎ さとう	
4	(ごはん・ツナそぼろ・いりたまご)				【旬の食材・白菜】
	牛乳	牛乳			白菜の旬は11〜12月頃。 お鍋に、汁物に、炒め物に、
月	はくさいのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	はくさい ほうれんそう にんじん しめじ		漬物にと色々な料理に使えます。
Ţ					610 25.3 314 2.1
	むぎごはん	ふるさと給食	OF FRANCE	こめ むぎ	
5	牛乳	4乳 しいることに			【ふるさと給食の日】 由比特産の桜えび。秋漁は
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ あぶら	もうそろそろ終わりです。
火	きりぼしだいこんいりおひたし		キャベツ ほうれんそう きりぼしだいこん	さとう	
	さくらえびのみそしる	とうふ さくらえび みそ	たまねぎ		571 23.5 395 2.4
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	冬は鍋がおいしい季節。
6	牛乳	牛乳			お鍋にはお肉や豆腐・野菜や
	あつやきたまご	たまご		さとう	きのこなど色々な食材が入って いるので栄養たっぷりです。
лk	ちゃんこなべ	とうふ とりにく	はくさい こんにゃく こまつな		
$\vdash$			にんじん えのき しめじ	_ /	581 23.2 337 2.1
_	むぎごはん			こめ むぎ	納豆は蒸した大豆を納豆菌で
7	牛乳	牛乳			発酵させたものです。たんぱく 質・ビタミン類・食物繊維など
			だいこん にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	さといも さとう でんぷん あぶら	栄養豊富な食材です。
木	なっとう	なっとう	+ . N	ナハブナ ナレミ	507 000 040 40
	ごまあえ フィッシュバーガー	たら	キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう まるがたパン パンこ こむぎこ	587 23.9 340 1.9
8	(パン・たらフライ・キャベツ・タルタルソース)	125	<del>+ + + + + + + + + + + + + + + + + + +</del>	タルタルソース あぶら	【旬の食材・かぶ】 かぶのおいしい季節は3〜5月 頃と10〜12月頃です。
S	牛乳			3/03/07 - A WISIS	
	かぶいりポトフ	とりにく	たまねぎ かぶ にんじん	 じゃがいも	頃と10/~12月頃です。
金	3.50 インバイン ヨーグルト	ヨーグルト	720496 70.51 1270070	0 (2)0 0 1 0	668 27.1 569 2.1
	むぎごはん			こめ むぎ	
11	牛乳	牛乳			【旬の食材・根菜類】 大根やにんじんなどの根菜類
	さばのみそあんかけ	さば みそ		あぶら でんぷん さとう	は冬が旬。寒い時期、体を
	ひじきのおひたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう もやし	ごま	温めてくれる効果があります。
月	のっぺいじる	とうふ	だいこん こんにゃく にんじん	さといも でんぷん	644 24.3 319 1.9
	みずみいろのするがぎゅう てづくりのりまき	ぎゅうにく のり	たまねぎ しょうが りんご にんにく	こめ むぎ	
12	(ごはん・やきにく・ナムル・のり)	わくわく給食	ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら さとう ごま	☆☆わくわく給食☆☆ 水見色(みずみいろ)の するが牛と和田島(わだしま) のほうじ茶を使った給食です。
	牛乳	牛乳			
火	わかめスープ	とうふ わかめ 悪	はくさい		
$\stackrel{\frown}{\sqsubseteq}$		たまご		さとう こむぎこ	606 26.5 397 2.1
, _	ロールパン			ロールパン	<b></b>
13	牛乳	牛乳			クラムチャウダーはあさりを 使ったミルクスープです。
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ		パンをひたして食べてみてね。
水	コールスローサラダ	u =	キャベツ きゅうり	あぶら さとう	505 0 0 0 5 1 0
_	クラムチャウダー	牛乳 あさり	たまねぎ にんじん	じゃがいも	535 21.0 356 2.6
11	むぎごはん ふりかけ	たまご のり		こめ むぎ さとう	【家康公に学ぶ健康長寿食】 健康長寿だった徳川家康が好ん
14	牛乳	牛乳 ししゃも		あぶら でんぷん	で食べていたのが麦めし。よく
	ししゃものからあげ みだくさんじる		だいこん ごぼう にんじん ねぶか	あぶら でんぷん	│ かんで食べることが健康維持に │ つながっていたそうです。
木	みかん	こうい はっりょうのて かににく	みかん		605 26.3 477 1.8
	むぎごはん		U) /U   U	 こめ むぎ	000   20.0   411   1.0
15	<u> </u>	牛乳			寒さが生地しくなり、風邪やインフルエンザなど、体調を崩しやすい時期です。しっかり食べて、
			はくさい チンゲンサイ たけのこ	でんぷん あぶら ごまあぶら	
_	はっぽうさい		にんじん きくらげ しょうが にんにく	10.1 19.6.5 26.09.6.5	丈夫な体を維持しましょう。
金	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ でんぷん ごまあぶら	582 23.7 287 1.8
	: !	I.	I.		



## 12月 給食献立表 由比学校給食センター

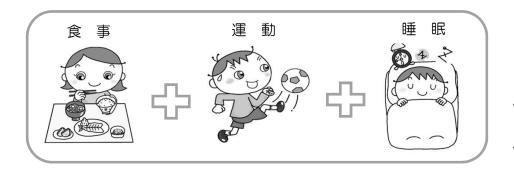


					****
	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から エネルギー たんぱく質 カルシウム 塩分 Kcal g mg g
18	むぎごはん			こめ むぎ	「水が冷たいから」と指先をぬらすだけでは洗えていない部分 の方が多いです。手洗いは手 全体をしっかり洗いましょう。
	牛乳	牛乳			
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ねぶか たけのこ	さとう でんぷん ごまあぶら	
	マーバーと ブバ		しいたけ しょうが にんにく		主体と0.5% 5% (10.00 cm)
	だいこんときゅうりのちゅうかあえ		だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま	568 22.9 286 1.9
	ほうとうふううどん	ぶたにく みそ	だいこん かぼちゃ にんじん	うどん	【12月22日は冬至】 冬至にかぼちゃを食べると 風邪を引かないと言われます。 ほうとうは山梨の郷土料理。 かぼちゃを使っています。
19	14 JC J131 J JC/V		ねぶか しめじ		
	牛乳	牛乳			
业	だいずとじゃこのあげに	だいず にぼし		さつまいも あぶら さとう でんぷん ごま	
X	みかん		みかん		579 27.6 475 1.8
	ピラフ	ウインナー	たまねぎ コーン	こめ むぎ バター	☆Merry Christmas☆ ローストキチンとクリスマス ケーキにしました。一足早い クリスマス気分を味わってね♪
20	牛乳	牛乳			
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ		
水	こまつなのスープ		たまねぎ キャベツ こまつな		3 3 3 4 4 3 4 3 5 5 7 4 1 5 5 6 1 5 5 6 1 5 5 6 1 5 6 1 5 6 1 5 6 1 5 6 1 5 6 1 5 6 1 5 6 1 5 6 1 5 6 1 5 6 1 5
	クリスマスケーキ	たまご		こむぎこ さとう なまクリーム	584 23.7 345 2.3
21	こくとうパン			ロールパン こくとう	生活リズムが不規則になりがと
	牛乳	牛乳			な冬休み。年末年始もなるべく
	ようふうおでん	とりにく うずら ウインナー	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも	「早寝・早起き・朝ごはん」を 心がけるようにしましょう。
	S 200 C/U	こんぶ	いんげん		2.3.7.23.2.20.000.3
	パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう	594 24.6 335 2.4

※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。

- ※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
- ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

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 イラスト出典:健学社



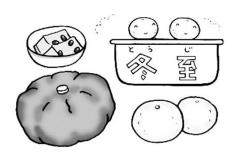
毎日を元気に 過ごそう!

で 風邪を予防しよう!

人の体は免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。 風邪やインフルエンザを予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力を十分つけておくことが大切です。

## ☆12月22日(金) は冬至です☆

給食では12/19(火)にかぼちゃを使った「ほうとう風うどん」を提供します。



「冬至(とうじ)」は1年で1番屋が短い日です。 寒さが増して、体調を崩しやすい時期であるため、 風邪の予防としてビタミンが豊富なかぼちゃを食べたり、 体を温める効果のあるゆず湯につかる習慣があります。 かぼちゃ以外にも、だいこん・にんじん・みかんなど、 「ん」がつくものを食べるのも風邪予防になるそうですよ。 (かぼちゃも別名で「なんきん」といいます)