



# 12月 給食献立表

## 由比学校給食センター

### 小学校



| 日       | 献立名                                        | 血や肉や骨になる<br>たんぱく質・無機質を多く含む | 体の調子を整える<br>カロテン・ビタミンCを多く含む             | 熱や力のもとになる<br>炭水化物・脂肪を多く含む | 給食室から                                                                               |            |             |         |
|---------|--------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|---------|
|         |                                            |                            |                                         |                           | エネルギー<br>Kcal                                                                       | たんぱく質<br>g | カルシウム<br>mg | 塩分<br>g |
| 1<br>金  | カレーライス                                     | ぶたにく                       | たまねぎ にんじん トマト<br>りんご しょうが にんにく          | こめ むぎ<br>じゃがいも あぶら        | ブロッコリーとカリフラワー<br>はつぼみの部分を食べる、冬が<br>旬の野菜です。風邪の予防に<br>効くビタミンCがたっぷり！                   |            |             |         |
|         | 牛乳                                         | 牛乳                         |                                         |                           |                                                                                     |            |             |         |
| 4<br>月  | はなやさいのサラダ                                  |                            | キャベツ ブロッコリー<br>コーン カリフラワー               | マヨネーズ さとう                 | 625                                                                                 | 21.9       | 282         | 2.1     |
|         | ツナそぼろごはん<br>(ごはん・ツナそぼろ・いりたまご)              | まぐろあぶらづけ たまご               | しょうが                                    | こめ むぎ さとう                 | <北小 給食なし><br>【旬の食材・白菜】<br>白菜の旬は11～12月頃。<br>お鍋に、汁物に、炒め物に、<br>漬物にと色々な料理に使えます。         |            |             |         |
|         | 牛乳                                         | 牛乳                         |                                         |                           |                                                                                     |            |             |         |
| 5<br>火  | 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                    |                           | 610                                                                                 | 25.3       | 314         | 2.1     |
|         | むぎごはん                                      |                            |                                         | こめ むぎ                     | 【ふるさと給食の日】<br>由比特産の桜えび、秋鮎は<br>もうそろそろ終わりです。                                          |            |             |         |
|         | 牛乳                                         | 牛乳                         |                                         |                           |                                                                                     |            |             |         |
| 6<br>水  | 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              | 冬は鍋がおいしい季節。<br>お鍋にはお肉や豆腐・野菜や<br>きのこなど色々な食材が入っ<br>ているので栄養たっぷりです。                     |            |             |         |
|         | 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                       |                                                                                     |            |             |         |
| 7<br>木  | 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                     | 納豆は蒸した大豆を納豆菌で<br>発酵させたものです。たんぱく<br>質・ビタミン類・食物繊維など<br>栄養豊富な食材です。                     |            |             |         |
|         | 牛乳                                         | 牛乳                         |                                         |                           |                                                                                     |            |             |         |
| 8<br>金  | あつやきたまご                                    | たまご                        |                                         | さとう                       | 【旬の食材・かぶ】<br>かぶのおいしい季節は3～5月<br>頃と10～12月頃です。                                         |            |             |         |
|         | 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<br>にんじん えのき しめじ         |                           | 581                                                                                 | 23.2       | 337         | 2.1     |
| 11<br>月 | むぎごはん                                      |                            |                                         | こめ むぎ                     | 【旬の食材・根菜類】<br>大根やにんじんなどの根菜類<br>は冬が旬。寒い時期、体を<br>温めてくれる効果があります。                       |            |             |         |
|         | 牛乳                                         | 牛乳                         |                                         |                           |                                                                                     |            |             |         |
| 12<br>火 | さばのみそあんかけ                                  | さば みそ                      |                                         | あぶら でんぶん さとう              | ☆☆わくわく給食☆☆<br>水見色(みずみいろ)の<br>するが牛と和田島(わだしま)<br>のほうじ茶を使った給食です。                       |            |             |         |
|         | ひじきのおひたし                                   | ひじき                        | キャベツ ほうれんそう もやし                         | こめ                        | 644                                                                                 | 24.3       | 319         | 1.9     |
| 13<br>水 | 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 でんぶん                 | ☆☆わくわく給食☆☆<br>水見色(みずみいろ)の<br>するが牛と和田島(わだしま)<br>のほうじ茶を使った給食です。                       |            |             |         |
|         | みずみいろのするがぎゅう てつくりのりまき<br>(ごはん・やきにく・ナムル・のり) | ぎゅうにく のり                   | たまねぎ しょうが りんご にんにく<br>ほうれんそう もやし にんじん   | こめ むぎ<br>こまあぶら さとう こま     |                                                                                     |            |             |         |
| 14<br>木 | 牛乳                                         | 牛乳                         |                                         |                           | クラムチャウダーはあさを<br>使ったミルクスープです。<br>パンをひたして食べてみてね。                                      |            |             |         |
|         | わかめスープ                                     | とうふ わかめ                    | はくさい                                    |                           | 606                                                                                 | 26.5       | 397         | 2.1     |
| 15<br>金 | わだしまのほうじちゃむしケーキ                            | たまご                        |                                         | さとう こむぎこ                  | 【健康公に学ぶ健康長寿食】<br>健康長寿だった徳川家康が好ん<br>で食べていたのが麦めし。よく<br>かんで食べることが健康維持に<br>つながっていたそうです。 |            |             |         |
|         | ロールパン                                      | 牛乳                         |                                         | ロールパン                     |                                                                                     |            |             |         |
| 15<br>金 | 牛乳                                         | 牛乳                         |                                         |                           | 寒さが生地しくなり、風邪やイン<br>フルエンザなど、体調を崩しや<br>すい時期です。しっかり食べて、<br>丈夫な体を維持しましょう。               |            |             |         |
|         | トマトオムレツ                                    | たまご                        | トマト たまねぎ                                |                           | 535                                                                                 | 21.0       | 356         | 2.6     |
| 15<br>金 | コールスローサラダ                                  |                            | キャベツ きゅうり                               | あぶら さとう                   | 【健康公に学ぶ健康長寿食】<br>健康長寿だった徳川家康が好ん<br>で食べていたのが麦めし。よく<br>かんで食べることが健康維持に<br>つながっていたそうです。 |            |             |         |
|         | 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                     | 605                                                                                 | 26.3       | 477         | 1.8     |
| 15<br>金 | むぎごはん ふりかけ                                 | たまご のり                     |                                         | こめ むぎ さとう                 | 寒さが生地しくなり、風邪やイン<br>フルエンザなど、体調を崩しや<br>すい時期です。しっかり食べて、<br>丈夫な体を維持しましょう。               |            |             |         |
|         | 牛乳                                         | 牛乳                         |                                         |                           | 582                                                                                 | 23.7       | 287         | 1.8     |
| 15<br>金 | ししゃものからあげ                                  | ししゃも                       |                                         | あぶら でんぶん                  | 寒さが生地しくなり、風邪やイン<br>フルエンザなど、体調を崩しや<br>すい時期です。しっかり食べて、<br>丈夫な体を維持しましょう。               |            |             |         |
|         | みたくさんじる                                    | とうふ はちょうみそ ぶたにく            | だいこん ごぼう にんじん ねぶか                       |                           |                                                                                     |            |             |         |
| 15<br>金 | みかん                                        |                            | みかん                                     |                           | 寒さが生地しくなり、風邪やイン<br>フルエンザなど、体調を崩しや<br>すい時期です。しっかり食べて、<br>丈夫な体を維持しましょう。               |            |             |         |
|         | むぎごはん                                      |                            |                                         | こめ むぎ                     |                                                                                     |            |             |         |
| 15<br>金 | 牛乳                                         | 牛乳                         |                                         |                           | 寒さが生地しくなり、風邪やイン<br>フルエンザなど、体調を崩しや<br>すい時期です。しっかり食べて、<br>丈夫な体を維持しましょう。               |            |             |         |
|         | はっぼうさい                                     | うすら いか えび ぶたにく             | はくさい チンゲンサイ たけのこ<br>にんじん きくらげ しょうが にんにく | でんぶん あぶら こまあぶら            |                                                                                     |            |             |         |
| 15<br>金 | シュウマイ                                      | ぶたにく                       | たまねぎ                                    | こむぎこ でんぶん こまあぶら           | 582                                                                                 | 23.7       | 287         | 1.8     |



# 12月 給食献立表 由比学校給食センター 小学校



| 日       | 献立名                  | 血や肉や骨になる<br>たんぱく質・無機質を多く含む | 体の調子を整える<br>カロテン・ビタミンCを多く含む     | 熱や力のもとになる<br>炭水化物・脂肪を多く含む | 給食室から         |            |             |         |
|---------|----------------------|----------------------------|---------------------------------|---------------------------|---------------|------------|-------------|---------|
|         |                      |                            |                                 |                           | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | カルシウム<br>mg | 塩分<br>g |
| 18<br>月 | むぎごはん                |                            |                                 | こめ むぎ                     |               |            |             |         |
|         | 牛乳                   | 牛乳                         |                                 |                           |               |            |             |         |
|         | マーボー豆腐               | とうふ ぶたにく みそ                | にんじん ねぶか たけのこ<br>しいたけ しょうが にんにく | さとう でんぶん ごまあぶら            |               |            |             |         |
|         | 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     |
| 19<br>火 | 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<br>ねぶか しめじ       | うどん                       |               |            |             |         |
|         | 牛乳                   | 牛乳                         |                                 |                           |               |            |             |         |
|         | 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 でんぶん ごま     |               |            |             |         |
|         | みかん                  |                            | みかん                             |                           | 579           | 27.6       | 475         | 1.8     |
| 20<br>水 | ピラフ                  | ウィンナー                      | たまねぎ コーン                        | こめ むぎ バター                 |               |            |             |         |
|         | 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                   |                           |               |            |             |         |
|         | こまつなのスープ<br>クリスマスケーキ | たまご                        | たまねぎ キャベツ こまつな                  | こむぎこ さとう なまクリーム           | 584           | 23.7       | 345         | 2.3     |
| 21<br>木 | こくとうパン               |                            |                                 | ロールパン こくとう                |               |            |             |         |
|         | 牛乳                   | 牛乳                         |                                 |                           |               |            |             |         |
|         | ようふうおでん              | とりにく うすら ウィンナー<br>こんぶ      | たまねぎ こんにゃく にんじん<br>いんげん         | じゃがいも                     |               |            |             |         |
|         | 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     |

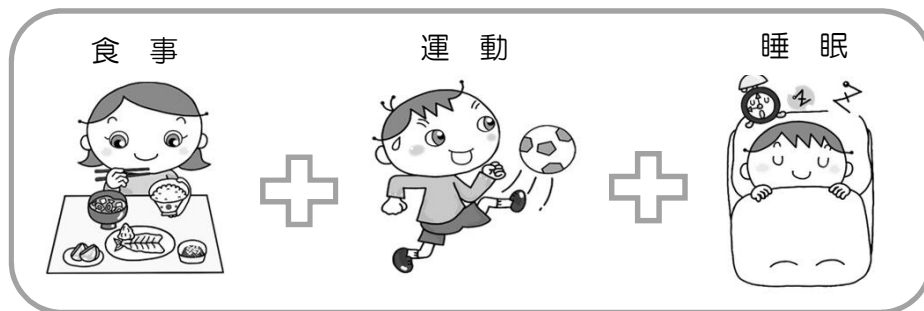
※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

※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。

イラスト出典：健学社

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

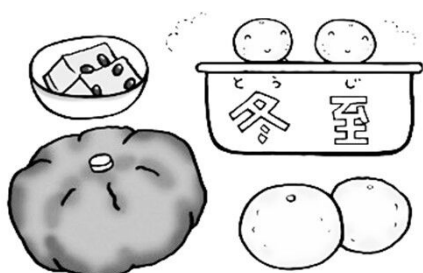


毎日を元気に  
過ごそう！

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☆



「冬至（とうじ）」は1年で1番昼が短い日です。  
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）

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。