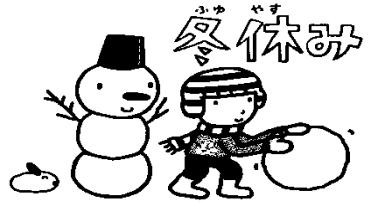




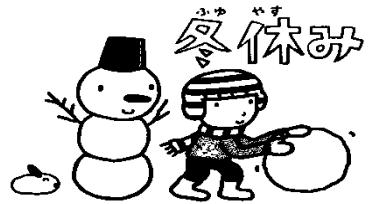
12月 給食献立表
由比学校給食センター
小学校



日	献立名	血や肉や骨になる 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 Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
1 月	わかめごはん	わかめ		ごめ むぎ	【旬の食材：白菜】 白菜の旬は11～12月頃。 お鍋や汁物、炒め物や煮物 にと色々な料理で活躍します。			
	牛乳	牛乳						
	あつやきたまご	たまご		さとう				
	ちゃんこなべ	とうふ とりにく	はくさい こんにゃく ほうれんそう にんじん しめじ えのき					
2 火	ごはん	牛乳	ふるさと給食の日	ごめ	【環境おうえん給食】 【ふるさと給食の日】 由比産の桜えびをおみそ汁に。 えびの香りが広がります。磯辺 揚げのちくわは「こめや」さん のものを使います。			
	牛乳	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら				
	ちくわのいそべあげ			すりごま さとう				
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう にんじん					
3 水	さくらえびのみそしる	とうふ さくらえび みそ あぶらあげ	たまねぎ		【環境おうえん給食】 【由比中1年1組考案献立】 献立名「和定食」 家庭科の授業で給食の献立を 考えてもらいました。投票の 結果1位になった献立です。			
	ごはん	牛乳	★献立コンクール★	ごめ				
	牛乳	とりにくのてりやき		あぶら さとう ごま				
	わぬうサラダ	わかめ	キャベツ コーン	じゃがいも				
4 木	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ		【環境おうえん給食】 2～4日は11月に引き続き、 有機農業で作られた市内産の お米を使用します。			
	ごはん	牛乳		こめ				
	牛乳	さわらのごまみそかけ	しょうが	でんぶん あぶら さとう すりごま				
	おひたし	さわら みそ		キャベツ ほうれんそう もやし				
5 金	けんちんじる	とうふ とりにく	たいこん こんにゃく ごぼう にんじん	さといも ごまあぶら あぶら	【環境おうえん給食】 プロッコリーとカリフラワー はつぼみの部分を食べる野菜。 風邪の予防に効くビタミンC がたっぷりです！			
	マーガリンパン			ロールパン マーガリン				
	牛乳	牛乳						
	とりにくのトマトイため	とりにく	たまねぎ トマト	マカロニ こむぎこ バター あぶら				
6 月	はなやさいのサラダ		キャベツ プロッコリー コーン カリフラワー	マヨネーズ さとう	650 22.4 298 2.2			
	むぎごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
	にくじやが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう あぶら				
7 月	つぼづけあえ		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま	寒さが厳しくなり、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 丈夫な体を維持しましょう。			
	549 21.8 297 1.5							
	くろはんべんバーガー	くろはんべん	キャベツ	まるがたパン				
	(パン・はんべんフライ・キャベツ)	牛乳		パンこ こむぎこ あぶら				
8 月	火	★献立コンクール★			献立コンクールで1位にはなれ なかつたけれど良いなと思った 献立も採用しました。バーガー ^{メニュ} を工夫した献立です。			
	はくさいとにかくたんこのスープ	とりにく	はくさい ほうれんそう にんじん	はるさめ				
	みかんゼリー		みかん	さとう				
	574 24.1 348 2.3							
9 月	むぎごはん			こめ むぎ	リクエストが多い、ごはんと ハンバーグの献立。「リクエ ストをかなえてくれてありが とう」と言ってくれた人がいて、 心がほっこりしました☆			
	牛乳	牛乳						
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう でんぶん				
	こんにゃくサラダ		キャベツ こんにゃく きゅうり	あぶら さとう ごま				
10 月	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう		611 24.2 404 2.1			
	むぎごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく						
11 月	こんにゃくサラダ		キャベツ こんにゃく きゅうり	あぶら さとう ごま	【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。 おしゃりに「ん」のつく物も 風邪の予防になるそうですよ。			
	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう					
	かつおのそぼろどん	かつおあぶらづけ たまご	しょうが	こめ むぎ				
	(ごはん・そぼろ・いたたまご)	牛乳		さとう				
12 月	かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	かぼちゃ はくさい にんじん えのき		みんなが大好きなカレー。 大量のたまねぎを「おいしく なあ～れ、おいしくなあ～れ♪」 と思いながら炒めます。			
	みかん		みかん					
	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ				
	牛乳	牛乳		じゃがいも あぶら				
13 月	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	あぶら さとう ごま	678 23.3 560 2.3			
	ヨーグルト	ヨーグルト						
	ほうとうふううどん	ぶたにく みそ	だいこん かぼちゃ ねぶか にんじん しめじ	うどん				
	牛乳	牛乳						
14 月	だいすとじゃこのあげに	たいす にほし		さつまいも あぶら さとう でんぶん ごま	【山梨県の郷土料理】 「ほうとう」は山梨の郷土料理。 平べったいめんと、かぼちゃを はじめとしたたくさんの具材を みぞ味の汁で煮込んだ料理です。			
	552 28.4 461 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 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 Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
16 火	むぎごはん ふりかけ (のりたま)	たまご のり		こめ むぎ さとう	【徳川家康に学ぶ健康長寿】 健康長寿だった徳川家康が好んで食べていたのがめしし、よくかんで食べることが健康維持につながっていたようです。			
	牛乳	牛乳		あぶら でんぶん				
	ししゃものからあげ	ししゃも		だいこん こぼう ねぶか にんじん				
	みだくさんじる	ぶたにく とうふ はっちょうみそ みそ	みかん					
17 水	むぎごはん			こめ むぎ	学校給食では家庭での食事では不足しがち、でも成長期には必要な栄養素がしっかりとれるよう心がけています。納豆やひじきは栄養たっぷり！			
	牛乳	牛乳		さといも さとう でんぶん あぶら				
	だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	だいこん だけのこ にんじん しいたけ グリンピース					
	なっとう	なっとう						
18 木	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	585	24.0	323	2.0
	こくとうパン			ロールパン こくとう	「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おう。			
	牛乳	牛乳		じゃがいも				
	ようふうおでん	とりにく うずら ウインナー こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	あぶら さとう	594	24.6	335	2.4
19 金	パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう	☆Merry Christmas☆ クリスマスメニューは赤・緑・白のクリスマスカラーにしました。もちろん、ケーキもつけましたよ～♪			
	にんじんピラフ	とりにく	にんじん たまねぎ	こめ むぎ あぶら				
	牛乳	牛乳		あぶら さとう				
	グリーンサラダ		キャベツ えだまめ きゅうり	じゃがいも バター こむぎこ				
22 月	ミルクスープ	牛乳 ベーコン	たまねぎ コーン	こむぎこ さとう	655	21.8	347	2.2
	クリスマスケーキ	たまご			生活リズムが不規則になりがちな冬休み。年末始めるべく「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけるようにしましょう。			
	むぎごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳		さとう でんぶん ごまあぶら				
22 月	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら ごま	568	22.9	286	1.9
	だいこんときゅうりのちゅうかあえ		だいこん きゅうり					

※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

給食室から

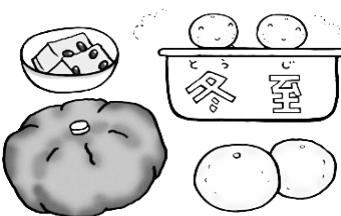


で
風邪を予防しよう！

毎日を元気に
過ごそう！

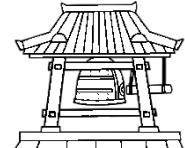
人の体は免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。
風邪やインフルエンザを予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力を十分つけておくことが大切です。

☆12月22日（月）は冬至です☆



「冬至（とうじ）」は1年で1番短い日です。
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ことで風邪予防になるそうです。
(かぼちゃも別名で「なんきん」といいます)

給食では12/11（木）は
冬至献立としてかぼちゃの
おみそ汁とみかん
を提供します。



☆年末年始の食文化☆

年越しそばに、おせち料理やお雑煮…。

1年の終わりと新しい年の始まりにちなんだ行事食があります。

どんなものを食べるの？なぜそれを食べるの？ おうちの人聞いてみてね。