



12月 給食献立表

由比学校給食センター

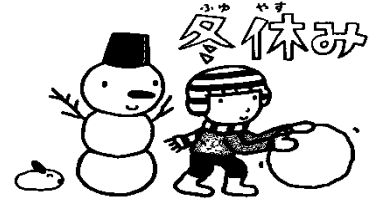
小学校



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 牛乳 あつやきたまご ちゃんこなべ	わかめ 牛乳 たまご 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	こめ むぎ さとう	【旬の食材：白菜】 白菜の旬は11～12月頃。 お鍋や汁物、炒め物や漬物 にと色々な料理で活躍します。			
					583	23.4	317	2.4
2月	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ ごまあえ さくらえびのみそしる	牛乳 ちくわ あおのり とうふ さくらえび みそ あぶらあげ	ふるさと給食の日 キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ		こめ ごむぎこ あぶら すりごま さとう	【環境おうえん給食】 【ふるさと給食の日】 由比特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 사용합니다。		
					598	24.1	418	2.2
3月	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき わふうサラダ みそしる	牛乳 とりにく わかめ とうふ みそ あぶらあげ	★献立コンクール★ しょうが キャベツ コーン たまねぎ		こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	【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。		
					593	25.7	313	2.3
4月	ごはん 牛乳 さわらのごまみそかけ おひたし けんちんじる	牛乳 さわら みそ とうふ とりにく	しょうが キャベツ ほうれんそう もやし だいこん こんにゃく ごぼう にんじん	こめ でんぶん あぶら さとう すりごま さといも ごまあぶら あぶら	【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。			
					607	27.5	317	1.5
5月	マーガリンパン 牛乳 とりにくのトマトいため はなやさいのサラダ	牛乳 とりにく	たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー コーン カリフラワー	ロールパン マーガリン マカロニ ごむぎこ バター あぶら マヨネーズ さとう	【旬の食材・花野菜】 ブ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！			
					650	22.4	298	2.2
8月	むぎごはん 牛乳 にくじゃが つぼづけあえ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん キャベツ きゅうり つぼづけ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら 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。しっかりと食べ て丈夫な体を維持しましょう。			
					549	21.8	297	1.5
9月	くろはんぺんバーガー (パン・はんぺんフライ・キャベツ) 牛乳 はくさいとにくだんごのスープ みかんゼリー	くろはんぺん 牛乳 とりにく	キャベツ はくさい ほうれんそう にんじん みかん	まるがたパン パンこ ごむぎこ あぶら はるさめ さとう	★献立コンクール★ 献立コンクールで1位にはなれ なかったけれど良いなと思った 献立も採用しました。バーガー メニューを工夫した献立です。			
					574	24.1	348	2.3
10月	むぎごはん 牛乳 てりやきハンバーグ こんにゃくサラダ みそしる	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ こんにゃく きゅうり たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さとう ごま	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☆			
					611	24.2	404	2.1
11月	かつおのそぼろどん (ごはん・そぼろ・いりたまご) 牛乳 かぼちゃのみそしる みかん	かつおあぶらづけ たまご 牛乳 とうふ みそ	しょうが かぼちゃ はくさい にんじん えのき みかん	こめ むぎ さとう	【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。 おしりに「ん」のつく物も 風邪の予防になるそうですよ。			
					644	25.8	311	2.1
12月	カレーライス 牛乳 かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく 牛乳 かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら さとう ごま	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 れ♪」と思いながら炒めます。			
					678	23.3	560	2.3
15月	ほうとうふううどん 牛乳 だいす とじゃこのあげに	ぶたにく みそ 牛乳 だいす にぼし	だいこん かぼちゃ ねぶか にんじん しめじ	うどん 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。 平べったいめんこ、かぼちゃを はじめとしたたくさん具材を みそ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麦めし。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						
	ししゃものからあげ	ししゃも		あぶら でんぶん				
	みだくさんじる	ぶたにく とろろ はちょうみそ みそ	だいこん ごぼう ねぶか にんじん					
17 水	みかん		みかん		626	26.3	477	1.8
	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						
	だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	だいこん たけのこ にんじん ししいけ グリンピース	さといも さとう でんぶん あぶら				
18 木	なっとう	なっとう						
	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と洗おう。			
	牛乳	牛乳						
19 金	ようふうおでん	とりにく うすら ウィンナー	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも				
	パインサラダ	こんぶ	キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう	594	24.6	335	2.4
	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	☆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〜♪			
	牛乳	牛乳						
22 月	グリーンサラダ		キャベツ えだまめ きゅうり	あぶら さとう				
	ミルクスープ	牛乳 ベーコン	たまねぎ コーン	じゃがいも バター こむぎこ				
	クリスマスケーキ	たまご		こむぎこ さとう	655	21.8	347	2.2
	むぎごはん			こめ むぎ	生活リズムが不規則になりがちな冬休み。年末年始もなるべく「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけるようにしましょう。			
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ	さとう でんぶん ごまあぶら				
			しいたけ しょうが にんにく					
	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

※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

食 事



運 動



睡 眠

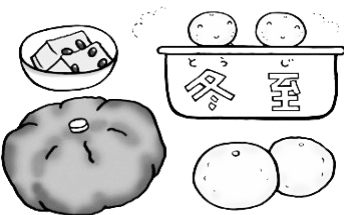


毎日を元気に
過ごそう！

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(月)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12/11(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？ おうちの人に聞いてみてね。

