



12月 給食献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		747	34.1	23.0	2.89
		鯖のごま味噌焼き	みそ 鯖				砂糖	ごま				
		おひたし			小松菜	キャベツ もやし						
		五目きんぴら			人参	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		すまし汁	豆腐 鶏肉	わかめ	人参	長葱 ぶなしめじ						
		炒り大豆	大豆									
2 (火)	○	ハムとチーズのホットサンド	ハム	牛乳／ チーズ			丸パン	バター	725	31.8	30.6	3.20
		チリコンカン	大豆 豚肉		人参	玉葱 にんにく	小麦粉	サラダ油				
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁		サラダ油				
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
3 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		779	35.4	22.0	2.91
		ししゃもの磯辺揚げ		青のり ししゃも			ミックス粉	大豆油				
		からしあえ			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん		きび砂糖	サラダ油				
		スキー汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱 しいたけ	さつま芋 こんにゃく					
4 (木)	○	そばめし	かつお節 豚肉	牛乳／ 青のり	人参	キャベツ 生姜 玉葱 干し椎茸	米 中華めん	サラダ油	755	28.3	27.2	2.70
		和風サラダ			小松菜 人参	きゅうり 玉葱 もやし		サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵			玉葱 長葱 白菜	でん粉					
		さつまいものごま団子	豆乳				白玉粉 さつま芋 きび砂糖	ごま 大豆油				
		炒り大豆	大豆									
5 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		720	28.5	18.5	2.42
		たらちのチリソースかけ	鯖			生姜 にんにく 長葱	でん粉 きび砂糖	ごま ごま油 大豆油				
		ひじきのサラダ	大豆	ひじき	赤ピーマン	キャベツ きゅうり 玉葱		サラダ油				
		味噌ワントン	みそ		小松菜 人参	長葱 白菜 もやし	ワントンの皮					
		みかん				みかん						
		アーモンド						アーモンド				
8 (月)	○	サフランライス		牛乳／			米 麦		793	27.3	23.5	2.07
		ダルカレー	レンズ豆 ひよこ豆 豚肉	チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく	小麦粉	バター サラダ油				
		じゃがいもとツナのサラダ	ライトツナフレーク		人参	キャベツ 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		夢オレンジ				夢オレンジ						
		小魚		煮干し								
9 (火)	○	秋刀魚御飯	秋刀魚	牛乳／		生姜	米 麦 でん粉 きび砂糖	大豆油	793	31.5	25.2	3.05
		おでん	厚揚げ はんぺん 揚げボール 竹輪 うずら卵	昆布	人参	大根	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖					
		おかかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ もやし						
		早香				早香(かんきつ)						
		炒り大豆	大豆									
10 (水)	○	ビビンバ	みそ 豚肉	牛乳／	小松菜 人参	生姜 ぜんまい にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	752	29.9	21.0	2.93
		たまごスープ	卵		人参	長葱 白菜 ぶなしめじ	でん粉	ごま油				
		黄桃缶				黄桃缶						
		小魚アーモンド		煮干し				アーモンド				
11 (木)	○	セルフフィッシュバーガー	フィッシュポーション	牛乳／		キャベツ	コッペパン	大豆油	733	30.0	19.0	3.33
		磯ポテト		あおさ			じゃが芋					
		ミネストローネ	いんげん豆 ベーコン		トマト缶 人参	セロリー 玉葱	マカロニ	サラダ油				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
12 (金)	○	高野豆腐のそぼろご飯	高野豆腐 豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱	米 麦 砂糖	サラダ油	845	33.6	26.4	2.53
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		えのき茸の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ			玉葱 長葱 えのき茸						
		さつま芋とりんごの甘煮				レーズン りんご レモン果汁	さつま芋 きび砂糖	バター				

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I栄養価	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
15 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		836	31.1	26.7	1.94
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉	大豆油				
		ねぎだれ和え			人参	キャベツ きゅうり 生姜 長葱 もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		みそちゃんこ汁	みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱 白菜 ぶなしめじ	すいとん(小麦粉)	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
16 (火)	○	きなこ揚げパン	きな粉	牛乳／			コッペパン きび砂糖	大豆油	739	29.7	31.7	2.74
		かぼちゃのシチュー	豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	かぼちゃ	玉葱	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり		ごま サラダ油				
		小魚		煮干し								
17 (水)	○	豚キムチ丼	豚肉	牛乳／	人参	生姜 にんにく 長葱 キムチ エリンギ	米 麦	ごま ごま油 サラダ油	809	28.0	21.2	2.04
		トック入り卵スープ	卵		にら 人参	玉葱	トック でん粉	ごま油				
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					
		炒り大豆	大豆			レモン果汁						
18 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		744	27.5	18.9	3.03
		かますフライ	かます				小麦粉 パン粉	大豆油				
		ゆず香和え			小松菜 人参	キャベツ ゆず果汁	きび砂糖					
		じゃが芋のどぼろ煮	豚肉		さやいんげん 人参	玉葱	じゃが芋 でん粉 こんにゃく 砂糖	サラダ油				
		かぼちゃの味噌汁	油揚げ みそ		かぼちゃ	玉葱 ぶなしめじ						
		夢オレンジ				夢オレンジ						
19 (金)	○	スパゲティナポリタン	豚肉	牛乳／ チーズ	人参 ピーマン	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	796	31.5	29.1	3.44
		千切り野菜スープ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ 玉葱		サラダ油				
		クリスマスココアケーキ	豆乳				ミックス粉 砂糖 粉糖 チョコレート	バター サラダ油				
		アーモンド						アーモンド				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。


※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I栄養価の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

~白衣の持ち帰りについて~

○給食当番で給食の白衣を使用するのは、**12月12日(金)**までです。
白衣は洗濯をし、翌週に学校までお持ちください。

○**12月15日の週**の給食当番は、**自宅からエプロン、三角巾**を持ってきていただくをお願いします。



★12月の給食終了日は
12月19日(金)です。

★1月の給食開始日は
1月8日(木)を予定しています。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます



ぎゅうにゅうのはなし

暑い夏の間は冷たくておいしかった牛乳も、だんだん寒くなってくるといやになったりします。でも、それで飲まないとはもったいない。牛乳は“完全食品”といわれ、からだに必要なあらゆる栄養素を含んでいます。

牛乳の栄養

- たん白質
- カルシウム
- 脂肪
- ビタミン

- 血や肉をつくる
- 骨や歯をつくる
- 熱や力のもとになる
- からだの調子を整える

消化吸収されやすい牛乳のカルシウム

とくに牛乳のカルシウムは、他の食べ物のカルシウムより消化吸収されやすい形で含まれています。毎日便や尿に混じって出ていくカルシウムは、補給しないですと、貯蔵庫である骨からどんどん出ていきます。これがひどくなると骨粗しょう症という病気の原因になります。この病気は骨がもろくなってスポンジのようにスカスカになり、とても折れやすくなります。骨粗しょう症の予防は、若いころから骨を丈夫にしておくことです。とくに気をつけたいのは、

- ①カルシウムの多い食品をとる
- ②運動をよくする

などです。寒い季節も牛乳を飲みましょう。

