



12月予定献立表

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ [*]	たんぱく しつ	しじつ	えん ぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
1 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ みそ さけ	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ しめじ	米 麦	606	31.0	17.7	2.72
		鮭のちゃんちゃん焼き	大豆 みそ とり肉	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	さとう バター				
		大根ときゅうりのごまあえ	ゆでだいず あおのり	きゅうり だいこん	さとう ごま				
		いものこ汁			さといも こんにやく				
		カリカリ大豆			でん粉 サラダ油				
2 (金)	○	抹茶揚げパン	ぎゅうにゅう/ うぐいすきな粉		コッペパン さとう アーモンド サラダ油	685	26.7	24.1	2.13
		ポークビーンズ	いんげんまめ レンズまめ ぶた肉 ベーコン	トマト缶 にんじん トマトピューレ たまねぎ にんにく	じゃがいも 黒砂糖 サラダ油				
		焼きかぼちゃサラダ		にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン缶	さとう サラダ油				
5 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ 味つけのり		米 麦	606	22.8	18.3	1.41
		味つけのり	はたはた		米粉 でん粉 サラダ油				
		はたはたの唐揚げ	ゆでだいず ひじき とり肉	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸	じゃがいも こんにやく さとう サラダ油				
		大豆の磯煮	油揚げ とり肉	せり にんじん ごぼう だいこん はくさい まいたけ	だまこもち				
		だまこ汁		早香(かんきつ類)					
6 (火)	○	カレーピラフ	ぎゅうにゅう/ ゆでだいず ツナ油漬	にんじん ごぼう たまねぎ	米 麦 サラダ油	639	22.6	22.0	1.77
		アーモンドいりポテトサラダ		にんじん きゅうり たまねぎ コーン缶	じゃがいも さとう アーモンド サラダ油				
		たまごのバジルスープ	冷凍えび ベーコン 鶏卵	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく エリンギ	マカロニ でん粉 サラダ油				
		オートミールビスケット			オートミール 小麦粉 さとう はちみつ ココナッツ バター				
7 (水)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう/ わかめごはんの素		米 麦 ごま	652	24.3	20.4	2.79
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん たまねぎ 干し椎茸	しらたき じゃがいも さとう サラダ油				
		みそけんちん汁	豆腐 みそ 油揚げ	こまつな にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	さといも こんにやく ごま油				
		ミルクカシューナッツ	脱脂粉乳		カシューナッツ さとう				
8 (木)	○	ブランコッペパン	ぎゅうにゅう/ 白いんげんまめペースト 豆乳 ベーコン とり肉 こなチーズ 牛乳	かぶ にんじん ほうれんそう たまねぎ	ブランコッペパン	634	23.9	18.5	2.24
		柏野菜とニョッキの クリームシチュー		にんじん ブロッコリー しょうが	米粉 小麦粉 じゃがいも 生クリーム バター サラダ油				
		カラフルサラダ		うんしゅうみかん	さつまいも さとう ごま油 サラダ油				
		みかん							
9 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ とり肉	こねぎ しょうが にんにく	米 麦	666	23.7	23.2	1.85
		油淋鶏		にんじん キャベツ きゅうり	でん粉 さとう ごま油 サラダ油				
		アーモンドいり中華サラダ		こまつな にんじん だいこん ながねぎ 干し椎茸	しらたき さとう アーモンド ごま油 サラダ油				
		トックいり卵スープ		パイン缶	トック でん粉 ごま油				
12 (月)	○	麻婆豆腐丼 【ごはんと具】	ぎゅうにゅう/ ゆでだいず 豆腐 みそ ぶた肉	にら にんじん しょうが にんにく ながねぎ 干し椎茸	米 麦	609	25.1	18.1	2.07
		ひじきと青大豆のサラダ	ゆで青大豆 ひじき	キャベツ きゅうり しょうが もやし	さとう ごま油 サラダ油				
		キャロット・オレンジゼリー	アガー(海藻)	にんじん オレンジジュース	さとう はちみつ				

※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。
 ※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、
 脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I初キ^{*}の20~30%)、塩分/2g未満です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動の規則正しい生活を見直してみましょう。



寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。





12月予定献立表

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ*	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん	
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g	
13 (火)	○	ぶどうパン	ぎゅうにゅう／			ぶどうパン	680	31.4	18.4	2.88
		白身魚のバーベキューソース	メルルーサ	しょうが たまねぎ にんにく すりおろしりんご レモン果汁	でん粉 さとう サラダ油					
		ガーリックポテト	こなチーズ 牛乳	乾燥パセリ	じゃがいも バター					
		ミネストローネスープ	白いんげん豆 冷凍えび ベーコン	トマト缶 にんじん たまねぎ コーン缶	マカロニ さとう					
14 (水)	○	さつまいもごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦 さつまいも 黒ごま	601	22.0	21.1	2.27
		手作り野菜揚げぎょうざ	ゆでだいず ツナ油漬	にら キャベツ しょうが たまねぎ にんにく	小麦粉 ぎょうざの皮 でん粉 はるさめ ごま油 サラダ油					
		もやしのナムル	乾燥わかめ	にんじん にんにく ながねぎ もやし	さとう ごま油					
		キムチ鍋風スープ	冷凍焼き豆腐 みそ ぶた肉	チンゲンツァイ にんじん だいこん ながねぎ はくさい はくさいキムチ しめじ	さとう ごま油					
アーモンド小魚	かえり煮干し		アーモンド							
15 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	638	28.1	20.0	2.43
		さばおろし煮	さば	だいこん	さとう					
		いそかあえ	のり	こまつな にんじん キャベツ しめじ						
		切干大根のみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	こまつな にんじん 切干し大根 たまねぎ						
		みかん		うんしゅうみかん						
		小魚カシューナッツ	かえり煮干し		カシューナッツ					
16 (金)	○	みそラーメン 【めんとスープ】	ぎゅうにゅう／			冷凍中華めん ごま油 サラダ油	603	29.0	21.2	2.38
		ホキとカシューナッツの揚げ煮	みそ ぶた肉	にら にんじん しょうが コーン缶 にんにく ながねぎ もやし きくらげ	ごま油 サラダ油					
		ヨーグルト	ゆでだいず ホキ	ピーマン しょうが	じゃがいも でん粉 さとう カシューナッツ サラダ油					
			ヨーグルト							
19 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	606	24.0	16.0	2.32
		手作りちりめんふりかけ	けずり節(さば節・かつお節) こんぶ 小魚ちりめん		さとう ごま					
		かぼちゃのそぼろあんかけ	とり肉	冷凍かぼちゃ しょうが ながねぎ	でん粉 さとう					
		ごもくきんぴら	さつま揚げ	にんじん ごぼう 冷凍枝豆	じゃがいも こんにやく さとう ごま サラダ油					
		かきたま汁	豆腐 鶏卵	こまつな にんじん ながねぎ 干し椎茸	でん粉					
20 (火)	○	チキンカレーライス 【ごはんと具】	ぎゅうにゅう／			米 麦	639	21.5	17.1	1.97
		ひじきいり鉄人サラダ	とり肉	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ にんにく マッシュルーム	小麦粉 じゃがいも さとう サラダ油					
		りんご	ひじき	にんじん キャベツ きゅうり コーン缶	さとう ごま ごま油					
21 (水)	○	 6年生対象バイキング給食 								

※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。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I初キ*の20~30%)、塩分/2g未満です。

平均栄養量	633	25.45	19.72	2.23
-------	-----	-------	-------	------

21日(水)は6年生を対象としたバイキング給食を実施します。
 献立について、6年生にリクエストをとりました。当日の献立にいれられなかったものでいくつかを12月の献立にいれたので楽しんでください。

主食(パワーの源)・主菜(体をつくる源)・副菜(体の調子をととのえる)・その他(汁物やデザート等)の料理からそれぞれ選んで、バランスの良い献立を考えていきます。

将来も健康で元気にすごせるように、そして富勢小の楽しい思い出になるように、いつもとはちょっとちがった給食を思いをこめて作ります。

どうしてバランスがよいのかな?

基本の献立を大☆解☆剖

 主食 米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。	 主菜 魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。	 副菜 野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。	 汁物 (飲み物) 水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。
---	---	--	---

和食のゆとりは

一汁二菜

ごはんと汁物に主菜、副菜を加えた基本的な献立です。

一汁三菜

一汁二菜にさらに副菜を追加した献立です。