



12月分 学校給食献立予定表



日	曜	こんだて			食品名			熱量 (Kcal)	たん白質 (g)	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中		
1	金	ごはん	○	富(とめ)汁 塩こうじの和風チンジャオロース 源氏豆	ごはん、米油、 さつまいも 、でん粉、きびざとう、白いりごま	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、豚ももせん切り肉、大豆	ごぼう、 にんじん 、 だいこん 、たまねぎ、こんにゃく、 長ねぎ 、にんにく、生姜、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン	708 873	28.9 35.8	
4	月	ごはん	○	三芳産かぶと白菜のみそ汁 さばのよしる干し 切り干し大根の煮物 みかん	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、わかめ、赤みそ、白みそ、さばのよしる干し、油揚げ	たまねぎ、 はくさい 、 かぶ 、切り干し大根、 にんじん 、干しいたけ、さやえんどう、みかん	639 766	26.7 32.0	
5	火	ごはん	○	三芳やさいの筑前煮 厚焼きたまご 手作り鮭ふりかけ ●芋ようかん	ごはん、米油、 里芋 、きびざとう、白いりごま、芋ようかん	牛乳、鶏もも角切り肉、厚焼きたまご、鮭フレーク、ちりめんじゃこ、あおのり	にんじん 、 だいこん 、 ごぼう 、たけのこ、干しいたげ、三角こんにゃく、さやいんげん	684 821	25.6 31.0	
6	水	いなり寿司 (2個)	○	煮込みうどん 富(とめ)のさつまいも入りかきあげ フルーツのヨーグルト和え	いなり寿司、うどん、きびざとう、 さつまいも 、小麦粉、米油	牛乳、鶏小間、なると、焼き竹輪、ヨーグルト	にんじん 、えのきだけ、 長ねぎ 、こまつな、 ごぼう 、たまねぎ、 水菜 、りんご缶、甘夏缶、パイン缶	773 822	25.6 28.4	
7	木	こどもパンスライス	○	ポトフ ハンバーグのデミグラスソースかけ ほうれん草とコーンのソテー	こどもパン、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、豚もも角切り肉、ウインナー、ハンバーグ	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、 キャベツ 、ブロッコリー、生姜、セロリ、ほうれん草、ホールコーン	664 875	27.9 36.0	
8	金	ごはん	○	中華あんかけ カレイの竜田揚げ 海そうサラダ ★卓上たまねぎドレッシング	ごはん、米油、でん粉、ごま油	牛乳、豚小間、なると、えび、うずら卵、カレイ竜田、海そうミックス	にんじん 、たまねぎ、たけのこ、木くらげ、 はくさい 、さやえんどう、セロリ、きゅうり、 キャベツ	663 786	29.8 34.9	
11	月	中華麺	○	野菜入りみそラーメン汁 タコさん焼き (小1個・中2個) 高野豆腐のあっさりマーボー	中華麺、米油、ラー油、白いりごま、タコ焼き、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、鶏ひき肉、高野豆腐	生姜、にんにく、 長ねぎ 、 にんじん 、たまねぎ、メンマ、 キャベツ 、もやし、干しいたけ、こまつな	593 751	26.5 33.6	
12	火	パンパン	○	ほたてとチンゲンサイのクリームスープ オムレツのマッシュルームソースかけ ブロッコリーとコーンのソテー	パンパン、米油、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、ほたて、プレーンオムレツ、ベーコン	にんじん 、たまねぎ、チンゲンサイ、生姜、マッシュルーム、 キャベツ 、ブロッコリー、カリフラワー、ホールコーン	663 857	27.3 34.0	
13	水	麦ごはん	シヨア	三芳の冬野菜カレー 手作りささみカツ 三芳やさいのマリネ	麦ごはん、米油、 さつまいも 、小麦粉、パン粉、きびざとう	シヨア、豚もも角切り肉、スキムミルク、ささみ切り身	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、ほうれん草、しめじ、ホールトマト、セロリ、 だいこん 、 キャベツ 、 水菜	708 921	27.7 35.0	
14	木	ごはん	○	呉汁 チキン南蛮 地元野菜のごま和え ★卓上タルタルソース	ごはん、 里芋 、きびざとう、でん粉、米油、白すりごま、タルタルソース	牛乳、鶏小間、大豆、赤みそ、白みそ、鶏切り身	にんじん 、たまねぎ、こんにゃく、 長ねぎ 、ほうれん草、もやし	705 855	27.4 33.3	
15	金	ごはん	○	肉豆腐 ホッケの冬がすみ焼き つぼ漬け りんご	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、豚肩ロース肉、焼き豆腐、ホッケの米粘漬	にんじん 、 長ねぎ 、 はくさい 、しらたき、つぼ漬け、りんご	684 826	29.6 36.1	
18	月	ごはん	○	えび団子入り沢煮椀 タラのゆずみそだれかけ かぼちゃのそぼろ煮	ごはん、米油、きびざとう、白すりごま、でん粉	牛乳、豚ももせん切り肉、えび団子、たらちり身、赤みそ、鶏ひき肉	ごぼう 、 にんじん 、干しいたけ、たけのこ、糸みつば、ゆずの皮、生姜、かぼちゃ	611 745	29.0 35.8	
19	火	ごはん	○	三芳やさいたっぷりみそけんちん汁 メンチカツ ひじきご飯の具 ★卓上ソース	ごはん、米油、 里芋 、きびざとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、メンチカツ、鶏ひき肉、油揚げ、ひじき、白ちくわ	にんじん 、 ごぼう 、 だいこん 、こんにゃく、 長ねぎ 、干しいたけ、さやえんどう	687 871	24.8 31.1	
20	水	星型パン	○	ABCミネストローネスープ ローストチキン パリジャンツナサラダ ●ケーキ	星型パン、米油、じゃがいも、アルファベットマカロニ、きびざとう、水あめ、ケーキ	牛乳、ベーコン、豚ひき肉、鶏切り身、まぐろ油漬	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、セロリ、 かぶ 、パセリ、トマトピューレ、アップルソース、ホールコーン、 キャベツ 、赤ピーマン、きゅうり	695 821	27.0 31.9	
14回	<p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。</p>							平均栄養量	677 828	27.4 33.5
							基準栄養量	640 820	24.0 30.0	

給食だより

かぜに強くなる食事

- たん白質をたくさんとろう
たん白質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉、魚、卵、牛乳、とうふなどをたくさん食べましょう。
- 油をじょうずに利用しよう
少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたためます。すきやき、てんぷら、いため物などを使って食べましょう。
- ビタミンCを毎日とろう
ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助ける働きをします。野菜サラダ、大根おろし、さつまいも、みかんなど新鮮な野菜や果物を食べましょう。
- ビタミンAをたっぷりとろう
鼻やのどの粘膜や皮ふを強くしてウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草、にんじん、レバーなどを油で料理して食べましょう。

かぜをひいてしまったら...

- 寝る、からだを休める
- からだをあたためる
- 栄養のあるものを食べる

熱のあるとき からだの中からあたたかくなるシチュー、なべ物、そうすいなどがよい。	胃や腸の疲れているとき 消化のよい白身魚、茶わんむしなどがよい。	のどが痛いとき からいものや酢の物をひかえて、うす味にする。
--	--	--

ゆうわくに負けるな!! 冬休み

冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月...と楽しいことがいっぱいです。ケーキやちouxをたくさん食べることも多いですね。気がついたら...大きく大きくなっているかも?!

食事やおやつを食べる時には...

- 1 時間を決めて食べましょう。
- 2 1回に食べる量を目の前においてから食べましょう。
- 3 よくかんで食べましょう。

太り気味の人へ... 毎日体重を量って、増え過ぎないようにしましょう。

「食べたら動く」ことが大切です。あちこちの人と一緒に大掃除や雪かきをすれば、一石二鳥です。

ご飯は左?

ご飯は左、おみそ汁は右だよ!

給食の日とおみそ汁の日を指しているよ。

和食では、ご飯は左、汁物を右に置くのが基本です。

お箸の持ち方やお茶碗の持ち方などもご家庭で話していただきたいです。

OK! 汁物

はい!!

左 右

今月は毎日「三芳やさい」を使用します。三芳の味を味わってくださいね!