



# 12月のよていこんだてひょう



日 曜	もりつけず	こんだてめい	1人分 Kcal	たんぱく 質 g	おもにからだをつくるしょうくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうく ひん (こめ・パン・めん・さとう・ あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととの えるしょうくひん (やさい・くだもの・きのこ など)	ちょうみりょうなど
2月		牛乳	619	292	牛乳			
		麦ごはん			米 麦			
		チーズハンバーグの トマトソースがけ			パンこ 米サラダ油 さとう	きりぼし大根 玉ねぎ にんにく	しお こしょう ソース(ウス ター・ちゅうのう) トマトケチャッ プ 赤ワイン しょうゆ	
	こまつなの ソテー			ベーコン	米サラダ油	こまつな ホールコーン	しお こしょう しょうゆ	
3火		牛乳	625	24.9	牛乳			
		だいずとひじきのごはん			とり肉 ひじき 油あげ だいず	米 米サラダ油 さとう	にんじん	酒 しょうゆ しお みりん
		さばのたつたあげ			さば	でんぷん なたねサラダ油	しょうが	酒 しょうゆ
		いそか和え			のり		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 酒 みりん
4水		牛乳	660	22.0	牛乳			
		チキンカレーライス			とり肉	米 麦 米サラダ油 じゃがいも はくりきこ	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん	カレーこ ソース(ちゅうのう・ ウスター) しょうゆ 赤ワイン トマトケチャップ しお こしょう
		かいそうサラダ			かいそうミックス	さとう ごま油	キャベツ もやし にんじん ホールコーン こまつな	こしょう しょうゆ こくもつす しお
5木		牛乳	527	25.9	牛乳			
		にいざのにんじんうどん			けずり節 こんぶ とり肉 かまぼこ	うどん にんじんうどん	にんじん 長ねぎ こまつな	酒 しお しょうゆ みりん
		ちくわの二色あげ			ちくわ 青のり	はくりきこ でんぷん なたねサラダ油	ゆかり	
		おひたし			かつお節	さとう	こまつな にんじん もやし	酒 しょうゆ
6金		牛乳	568	23.0	牛乳			
		五目チャーハン			焼きふた なると たまご	米 麦 ごま油 米サラダ油	長ねぎ にんじん 玉ねぎ	みりん しお こしょう しょうゆ
		肉だんごとはくさいの スープ			とり肉 ふた肉 鳥がら	でんぷん	しょうが ほししいたけ 大根 はくさい こまつな 長ねぎ しょうが	しお こしょう しょうゆ 酒
	みかん			みかん				
9月		牛乳	663	26.1	牛乳			
		みそラーメン			こんぶ とんこつ 鳥がら みそ ぶた肉	ちゅうかめん ごま油 米サラダ油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ホールコーン もやし キャベツ	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン
	チーズ入りぎょうざ	とり肉 チーズ		じゃがいも さとう はくりきこ ぎょうざの皮 なたねサラダ油	きりぼし大根 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう カレーこ 白ワイン		
10火		牛乳	591	20.9	牛乳			
		シュガートースト				食パン バター さとう		
		ホワイトシチュー			鳥がら とり肉 牛乳 生クリーム	米サラダ油 はくりきこ じゃがいも	玉ねぎ にんじん	しお こしょう 白ワイン
	こまつなとコーンの サラダ			米サラダ油	こまつな きりぼし大根 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	こくもつす しょうゆ こしょう		
11水		牛乳	626	24.0	牛乳			
		とりねぎごぼうどん			とり肉 高野とうふ	米 麦 でんぷん さとう なたねサラダ油	長ねぎ ごぼう	しょうゆ みりん 酒 とうがらし
		冬やさいのみそしる			にぼし 油あげ みそ	さといも	はくさい にんじん えのき こまつな	
12木		牛乳	534	20.4	牛乳			
		コーンちゅめし				米 麦 バター	ホールコーン	酒 しお しょうゆ
		おでん			にぼし こんぶ ちくわ うずらたまご	こんにゃく	大根	しょうゆ 酒 みりん しお
	そくせきづけ				かぶ きゅうり	しお しょうゆ		
13金		牛乳	616	28.6	牛乳			
		ミートビーンズ スパゲティ			とり肉 だいず チーズ	スパゲティ 米サラダ油 はくりきこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ トマト ビュレ	赤ワイン トマトケチャップ ソース(ちゅうのう・ウスター) しお こしょう しょうゆ
	やさしいサラダ			さとう 米サラダ油	キャベツ もやし にんじん レモンかじゅう	こくもつす しょうゆ しお こしょう		

※左側の献立名から右側を読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。

※12月16日(月)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。



日曜	もりつけず	こんだてめい	1食分 Kcal	たんぱく 質 g	おもにからだをつくるしょうくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのしょうじをとのえるしょうくひん (ゆさい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
16月		牛乳 マーボーどん ちゅうかスープ	598	28.8	牛乳 とり肉 とうふ 鳥から とり肉	米 麦 米サラダ油 でんぷん ごま油 さとう はるさめ ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ ほししいたけ にんじん いら 大根 もやし 長ねぎ こまつな	トウバンジャン しょうゆ てんめんじやん 酒 酒 しお こしょう しょうゆ
17火		牛乳 麦ごはん 魚のゆうあんやき かぼちゃの そぼろあんかけ みそしる	643	29.5	牛乳 さわら とり肉 けずり節 とうふ わかめ みそ	米 麦 さとう なたねサラダ油 さとう でんぷん	ゆず かぼちゃ にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 酒 しょうゆ みりん
18水		牛乳 五目あんかけ焼きそば さつまいもとりんごの つつみあげ	680	28.8	牛乳 ふた肉 うすらたまご 鳥から こんぶ	ちゅうかめん 米サラダ油 さとう ごま油 でんぷん さつまいも さとう バター ぎょうざの皮 なたねサラダ油	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし りんご	酒 こもつす しょうゆ しお こしょう
19木		オレンジジュース					オレンジジュース	
		ウイナーピラフ	からあげ の場合		ウイナー	米 麦 米サラダ油 バター	玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム	しお こしょう 白ワイン
		からあげ 給食 タンドリーチキン	696	25.1	とり肉 タンドリーチキン の 場合	はくりきこ でんぷん なたねサラダ油	しょうが	酒 しょうゆ
ウイナーピラフ	タンドリーチキン の 場合		とり肉 ヨーグルト		にんにく トマトピューレ	しお こしょう 白ワイン カレーこ しょうゆ		
コーンクリーム スープ	コーンクリーム スープ の場合	641	25.1	とり肉 牛乳 鳥から 生クリーム	米サラダ油 はくりきこ バター	クリームコーン ホールコーン 玉ねぎ にんじん パセリ	白ワイン しお こしょう	

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。



今月の栄養価平均	エネルギー 616kcal	たんぱく質 25.4g
文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1~32.5g

## 給食だより

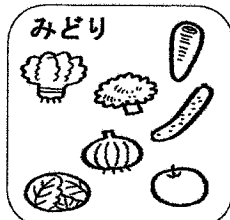
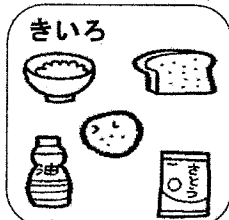
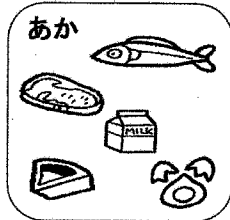
第3号

寒くなり、冬の訪れを感じる季節になりました。

寒さや空気の乾燥により、かぜをひきやすい時期になりました。かぜを予防するためには、バランスのよい食事をとり、規則正しい生活を心がけることが大切です。毎日3回の食事をしっかりととり、元気に寒い冬をのりきりましょう。

### そろえて食べよう、3つのグループの食品

いろいろな食品を組み合わせて食べることで、健康な体をつくることができます。食品は「おもに体をつくる食品(赤色)」、「おもに力や熱になる食品(黄色)」、「おもに体の調子をととのえる食品(緑色)」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせて食べることで、栄養のバランスがよくなります。



### 冬至に食べるかぼちゃ



今年の冬至は  
12月21日(土)

かぼちゃの旬は夏ですが、昔から冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれてきました。これは保存技術が発達していない昔から冬場で長期保存ができたビタミン類が豊富に含まれていたからだといわれています。

また、名前に「ん」がつく食べ物は運がつくとされ、「なんきん」ともいうかぼちゃは冬至の定番食材になっています。

健康をや開運を願って食べた昔ながらの風習を受け継いでいきたいですね。

### 早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

朝ごはんは1日の元気のもとです。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、イライラしたりします。元気に1日を過ごすためには、早寝・早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



12月19日(木)の2学期の給食最終日には、セレクト給食を実施します。

2種類あるおかずの中から事前にアンケートをとり、選んだものが当日の献立になります。

今回は「タンドリーチキン」と「とり肉のからあげ」のセレクトにしました。どちらを選びましたか?当日は自分が選んだものを、まちがえないように配膳してください。

※ 給食費の引き落としが、12月5日(木)にあります。11月分と12月分の8,010円(手数料10円を含みます)になります。前日までに、残高のご確認をよろしく願います。