



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	たんぱく Kcal g	たんぱく Kcal g	おもにからだをつくるしよくひん (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よくひ ん (米・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 るしよくひん (やさい・くだもの・きのこ など)	ちょうみりょうなど
1 金		牛乳 麦ごはん あつあげのちゅうかに ナムル	622	27.4	牛乳 ふた肉 なまあげ	米 麦 米サラダあぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら	たけのこみずい にんにく ほししいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	トウバンジャン 酒 しょうゆ しお
4 月		牛乳 グラニューとう あげパン ポトフ みかん	568	19.8	牛乳 とり肉 レバーいりウインナー	ツイストパン なたねサラダあぶら グラニューとう 米サラダあぶら じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ みかん	しお こしょう 白ワイン しょうゆ
5 火		牛乳 ふたキムチどん ちゅうかふう たまごスープ ヨーグルト	610	32.8	牛乳 ふた肉 わかめ とり肉 たまご ヨーグルト	米 麦 ごまあぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが 玉ねぎ はくさいキムチ たら	酒 しお こしょう しょうゆ
6 水		牛乳 麦ごはん あじのなんばんづけ ふゆやさいのみそしる	656	33.6	牛乳 あじ あぶらあげ みそ	こむぎこ でんぶん なたねサラダあぶら さんおんとう さといも	しょうが 長ねぎ はくさい にんじん えのきたけ こまつな	酒 みりん しょうゆ こくもつす しちみとうがらし
7 木		牛乳 カレーライス やさいサラダ	702	21.8	牛乳 ふた肉	米 麦 米サラダあぶら じゃがいも 小麦粉 米サラダあぶら	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 玉ねぎ	カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース しょうゆ トマトケチャップ しお こしょう 赤ワイン こくもつす しお こしょう
8 金		牛乳 きのこうどん だいずと さつまいものかきあげ	554	21.1	牛乳 ふた肉 あぶらあげ だいず たまご	うどん にんじゅうどん さんおんとう さつまいも こむぎこ でんぶん なたねサラダあぶら	にんじん まいたけ ほししいたけ ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ こまつな 玉ねぎ にんじん ごぼう	酒 しょうゆ しお しお
11 月		牛乳 こんぶごはん さけフライ キャベツときゅうりの そくせきつけ	617	28.7	牛乳 糸こんぶ とり肉 あぶらあげ さけ	米 米サラダあぶら さんおんとう 白ごま こむぎこ パンこ なたねサラダあぶら 白ごま	にんじん キャベツ きゅうり にんじん しょうが	酒 しょうゆ みりん しょうゆ ちゅうのうソース しょうゆ しお
12 火		牛乳 みそラーメン インドふうサモサ	584	24.1	牛乳 ふた肉 みそ とり肉	むしちゅうかめん 米サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも 米サラダあぶら ぎょうざのかわ なたねサラダあぶら	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし ホールコーン キャベツ たら 玉ねぎ にんじん	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン カレーこ しお こしょう
13 水		牛乳 麦ごはん のりのつくだに にくじゃが おかかあえ	557	22.0	牛乳 きざみのり 糸こんにゃく ふた肉 かつおぶし	米 麦 さんおんとう じゃがいも 米サラダあぶら さんおんとう さんおんとう	にんじん 玉ねぎ こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ しお しょうゆ 酒
14 木		牛乳 はちみつパン ホタテとはくさいの クリームに こまつなとコーンの サラダ	572	27.5	牛乳 ほたて とり肉 牛乳 なまクリーム 米サラダあぶら	はちみつパン こむぎこ 米サラダあぶら 米サラダあぶら	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ はくさい きりぼしだいこん こまつな キャベツ ホールコーン 玉ねぎ	白ワイン しお こしょう こくもつす しょうゆ こしょう

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の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。
 ※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。
 ※12月15日(金)からの献立は、裏面にあります。裏面もご覧ください。





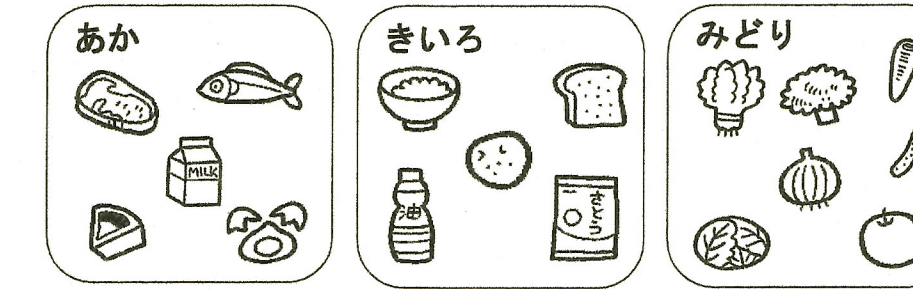
日曜	もりつけず	こんだてめい	1人分 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゆうにゆう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしよくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
15金		牛乳 ホタテいりごもこごはん さばのたつたあげ いそのかあえ	646	25.9	牛乳 ほたて あぶらあげ さば きざみのり	牛乳 米 麦 米サラダあぶらさんおんとう でんぶん こむぎこ なたねサラダあぶら さんおんとう	にんじん たけのこみずにほししいだけ さやいんげん しょうが もやし ほうれんそう えのきたけ にんじん	ちょうみりょうなど 酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ
18月		牛乳 スパゲティナポリタン フライドポテトサラダ にんじんクッキー	595	20.0	牛乳 ぶた肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ 米サラダあぶら 米サラダあぶら じゃがいも なたねサラダあぶら こむぎこ パター じょうはくとう	玉ねぎ にんじん ピーマン ホールコーン にんじん キャベツ きゅうり にんじん	トマトピューレ トマトケチャップ ちゅうのうソース しお こしょう こくもつす しお こしょう しょうゆ チリパウダー ベーキングパウダー
19火		みかんジュース ウィナーピラフ 【セレクトきゅうしよく】 ① タンドリーチキン ② とりにくのからあげ コーンクリームスープ	647	24.7	タンドリーチキンを選んだ場合の栄養価 ウィナー からあげを選んだ場合の栄養価 とりにく ヨーグルト とりにく とりにく 牛乳 なまクリーム	米 麦 米サラダあぶら パター 米 麦 米サラダあぶら パター 米 麦 米サラダあぶら パター 米 麦 米サラダあぶら パター	みかんジュース 玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく しょうが クリームコーン ホールコーン 玉ねぎ にんじん	しお こしょう 白ワイン しお こしょう 白ワイン トマトピューレ カレー粉 しょうゆ 酒 しょうゆ 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。
 ※今月の地場産物は「にんじん」です。新鮮なものが、当日の朝に地元の方から納品されます。

今月の栄養価平均 (上段：タンドリーチキンを選んだ場合) (下段：とりにくのからあげを選んだ場合)	エネルギー 610kcal	たんぱく質 25.3g
	エネルギー 617kcal	たんぱく質 25.3g
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ることで、健康な体を作ることができます。食品は「おもにからだをつくる食品(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ることで、栄養のバランスがよくなります。



12月14日(木)と15日(金)に北海道森町産のホタテを使用します。
 中国が日本産の水産物の輸入を全面的に禁止したことにより、森町の水産業者も深刻な影響を受けたそうです。森町では町内の影響を受けた業者からホタテを買い取り、全国の学校給食に無償で提供することにしました。そのホタテが石神小学校にも届くことになり、12月の給食に使用します。14日(木)は「ホタテと白菜のクリーム煮」に、15日(金)には「ホタテ入り五目ご飯」で提供します。楽しみにしてください。

早起き・早寝・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、早起き、早寝を心がけて、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



12月19日(火)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(火)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お願ひします。