



12月 献立予定表



日曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ しょうじ ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 金	ごはん 牛乳 ポークカレー チキンナゲット①①①②② キャベツと子ニスのサラダ (ドレッシング)	牛乳 ぶた肉 ★チキンナゲット チーズ	牛乳 にんじん にんじん キャベツ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	酒 塩 カレー粉 チョップ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ からスープ サウザンアイランドドレッシング	幼 508 小 652 中 846	1.5 1.9 2.5	
4 月	ごはん 牛乳 タッカルビ もやしときくらげの和え物 かにかまスープ	牛乳 とり肉 かに風味かまぼこ	牛乳 にんじん にんにく たまねぎ しめじ もやし きくらげ スイートコーン チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しめじ もやし きくらげ スイートコーン えのきたけ ねぎ	にんにく たまねぎ しめじ もやし きくらげ スイートコーン えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 油 ごま油 砂糖 ごま油	酒 コチュジャン しょうゆ こしょう 酢 しょう油 しょう油 塩 こしょう からスープ	幼 472 小 627 中 798	1.6 1.9 2.4	
< 日本の食べ物の旅【青森県】 >										
5 火	麦ごはん 牛乳 いかにんにく味噌焼き きんぴらごぼう せんべい汁	牛乳 いか みそ	牛乳 にんじん にんじん	にんにく ごぼう だいこん はくさい しいたけ	にんにく ごぼう だいこん はくさい しいたけ	ごはん おおむぎ 砂糖 しらたき 砂糖 油	しょう油 みりん 酒 一味唐辛子 しょう油 みりん 酒 しょう油 塩 みりん かつおだし	幼 465 小 628 中 796	1.5 2.1 2.6	
6 水	焼きそば 牛乳 ショーロンポー①①②②③ ゆで干し大根のサラダ (ドレッシング) 蒸しパン	ぶた肉 青のり ★ショーロンポー	青のり 牛乳	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ ほうれんそう ★ゆで干しミックス えだまめ	キャベツ たまねぎ ★ゆで干しミックス えだまめ	中華めん 油 ★蒸しパン	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう 和風ドレッシング	幼 520 小 654 中 853	1.7 2.6 3.3	
< リクエスト献立・藤代南中学校 >										
7 木	わかめご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 カスタードプリン	★わかめご飯の素 牛乳	牛乳	たまねぎ しょうが にんにく しめじ にんにく ごぼう だいこん ねぎ はくさい	たまねぎ しょうが にんにく しめじ にんにく ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん 砂糖 オリーブ油 油 ★カスタードプリン	しょう油 酒 アップルソース ワイン 塩 こしょう しょう油 酒 かつおだし	幼 545 小 706 中 867	2.0 2.9 3.5	
8 金	米パン 牛乳 煮込みハンバーグ 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳 ★ハンバーグ	牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	米パン 砂糖 じゃがいも 油	デミグラスソース ケチャップ 塩 ウスターソース ワイン 塩 こしょう 酒 キンピイオン 塩 こしょう しょう油	幼 554 小 648 中 857	2.0 2.5 3.2	
11 月	ごはん 牛乳 さけのバターしょう油焼き 白菜のおかか和え 豆乳味噌汁	牛乳	牛乳	パセリ こまつな にんじん	レモン果汁 はくさい ごぼう だいこん ねぎ	ごはん バター 油	しょう油 ワイン しょう油 酒 かつおだし	幼 462 小 617 中 792	1.4 1.7 2.1	
12 火	ごはん 牛乳 ビビンバ(肉味噌) ビビンバ(ナムル) チンゲンサイのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが もやし たまねぎ きくらげ しょうが	ごはん 砂糖 油 ごま油 油	酒 しょう油 みりん コチュジャン 塩 しょう油 酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	幼 475 小 616 中 782	1.7 2.1 2.6	
13 水	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹漬け焼き 水菜と大根のサラダ (ドレッシング) さつまいもの味噌汁	牛乳 とり肉	牛乳	みずな だいこん にんじん ほうれんそう	みずな だいこん ねぎ	ごはん 油 ごまドレッシング かつおだし	塩麹 酒 しょう油 みりん ごまドレッシング かつおだし	幼 477 小 621 中 798	1.3 1.5 1.8	
14 木	ごはん 牛乳 豚肉と白滝のピリ辛炒め ざくざくキャベツ こまつなの味噌汁	牛乳 ぶた肉	牛乳	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん しらたき 砂糖 油 ごま油	酒 しょう油 みりん 豆板醤 しょう油 かつおだし	幼 474 小 616 中 781	1.6 2.1 2.5	
15 金	食パン チョコクリーム 牛乳 野菜コロッケ(ソース) ペンネたらこクリームソース ミネストローネ	牛乳	牛乳	しめじ にんにく たまねぎ にんにく セロリ	しめじ にんにく たまねぎ にんにく セロリ	食パン チョコクリーム ★野菜コロッケ マカロニ バター 砂糖	中濃ソース 塩 こしょう しょう油 塩 キンピイオン ケチャップ こしょう	幼 491 小 648 中 825	2.1 2.9 3.8	



日曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちょうしつ とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
18月	ごはん 牛乳 肉豆腐 白身魚フリッター①①②②③ 大根の昆布和え	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 ★白身魚フリッター		にんじん しょうが はくさい ねぎ えのきたけ		ごはん しらたき 砂糖 油 油 ごま油	酒 みりん しょう油	幼 494 小 671 中 866	1.3 1.7 2.1	
19火	麦ごはん 牛乳 えびしゅうまい①①②②③ 麻婆春雨 わかめスープ	牛乳 ★えびしゅうまい		にんじん いら たけのこ ねぎ にんにく しょうが		ごはん おおむぎ はるさめ 砂糖 油 ごま	酒 しょう油 テンメンジャン みりん トウバンジャン がらスープ しょう油 塩 こしょう	幼 460 小 626 中 819	1.5 1.9 2.5	
20水	カレーうどん(ソフトメン) カレーうどん(カレーうどん汁) 牛乳 蓮根の天ぷら のり酢和え	ぶた肉 油揚げ 牛乳 たまご ツナ		にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ れんこん こまつな		ソフトメン 砂糖 てん粉 小麦粉 油 しょう油 酢	塩 酒 しょう油 かつおだし カレールウ	幼 500 小 626 中 836	1.9 2.5 3.1	
< 冬至 献立 >										
21木	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ゆず香和え すいとん	牛乳 ★ほっけ塩焼き		はくさい ゆず果汁 しいたけ ごぼう しいたけ ねぎ		ごはん 小麦粉 さとめ	 塩 しょう油 酒 かつおだし	幼 505 小 664 中 832	2.0 2.4 3.0	
22金	ミルクパン 牛乳 フライドチキン クリスマスサラダ(ドレッシング) ハッシュドポーク いちごプリン	牛乳 とり肉 ぶた肉		しょうが パプリカ にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ		ミルクパン でん粉 小麦粉 砂糖 ★いちごプリン	ガーリックパウダー 酒 塩 コーンスターチ イタリアンドレッシング ワイン バヤジラネーグ ポークアジョン ケチャップ トマトピューレ こしょう 塩	幼 568 小 798 中 938	1.8 2.7 3.3	

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
 * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。左から、幼・小(低)・小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。
 * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3364)

栄養素	基準量		12月の平均	
	エネルギー(Kcal)	食塩(g)	エネルギー(Kcal)	食塩(g)
幼稚園	490	1.5	498	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	651	2.2
中学校	830	2.5	830	2.8

給食だより



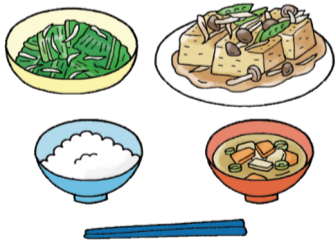
12月の給食のめあて

寒さに負けない食事をしよう



しっかり食べて抵抗力アップ!

体の抵抗力を高めるために、1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。主食、主菜、副菜、汁物がそろると、バランスがととのいます。日頃から体調管理に気を配っておくことが大切です。



寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとりましょう。また、手洗い、うがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



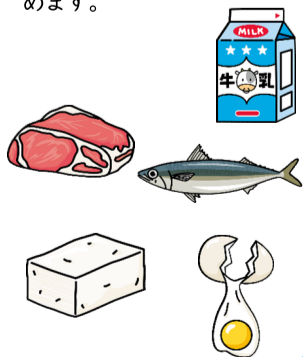
体をあたためるしょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

★たんぱく質を たくさんとろう

たんぱく質は、体を温め、寒さに対する抵抗力を強めます。



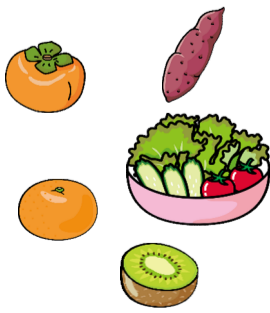
★ビタミンAを たっぷり食べよう

鼻や喉の粘膜や皮膚を強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。



★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。



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。

