



# 平成30年度 12月給食予定献立表



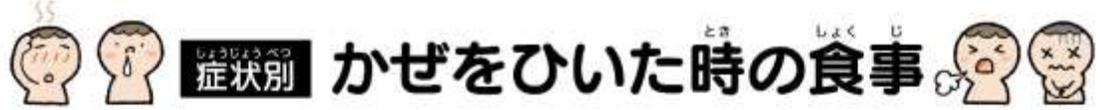
あや ちやうりつあや しょう ちやうがっこう  
綾町立綾小・中学校

日 曜日 (曜)	あか しょくひん 赤の食品		き しょくひん 黄の食品		みどりしょくひん 緑の食品		ちやうみりやう た 調味料その他	
	からだ 体をつくる		エネルギーのもと		からだちやうし 体の調子をととのえる			
こんだて								
3 (月)	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦					
	ごじる	にく とうふ だいず とり肉 とうふ 大豆 みそ	じゃがいも		たまねぎ にんじん 白ねぎ		にぼ 煮干し	
	ブロッコリーのカレーマヨいため	むてんか 無添加ベーコン たまご 卵	さとう 米油 ノンエッグマヨ		ブロッコリー しめじ あおめ 青豆		しお こしょう カレー粉 す しょう ゆ	
4 (火)	むぎ はん 麦ご飯	給食感謝集会があります。		こめ むぎ 米 麦				
	あじの変わり揚げ	あじ	こめ ぶん 米油 米粉 でん粉 米油		しょうが 青豆		しお さけ 酒 ソース	
	ぶたじる	にく みそ あぶら ぶた肉 みそ 油あげ	こめ あぶら 米油 さといも		だいこん はくさい にんじん ごぼう 白ねぎ しょうが		にぼ 煮干し	
	りんごゼリー							
5 (水)	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦					
	おでん	にく あつあ ちくわ (魚肉 でん粉 塩 砂糖 ぶどう糖 みりん) うすらたまご 昆布	さといも こんにやく		にんじん だいこん		さけ 酒 みりん しょうゆ かつお節	
	はくさい あまず 白菜の甘酢あえ	ツナ (まぐろ)	さとう ごま油		はくさい きゅうり にんじん		す しょうゆ	
6 (木)	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦					
	とりにく 鶏肉とさつまいものオーロラ	にく みそ	でん粉 さつまいも こめ あぶら 米油 さとう		あおめ 青豆 とうもろこし		こしょう しお しょうゆ ケチャップ	
	いもちじる	あぶら 油あげ	いもち		かぼちゃ はくさい こまつな えのきたけ ねぎ		しお しょうゆ 煮干 し	
7 (金)	コッペパン		コッペパン					
	ビーフシチュー	ぎゅうにく なま 牛肉 生クリーム	こめ あぶら 米油 米粉		にんにく にんじん たまねぎ しめじ グリンピース トマト トマトジュース		ワイン しお ケチャップ こしょう デミグラス	
	さつまいものマーマレード煮		さつまいも さとう 水あめ バター		りんご パイン レモン みかん マーマレード			
10 (月)	ぎょうざ丼	にく ぶた肉	こめ むぎ 米 麦 ごま油 さとう でん粉		しょうが にんにく キャベツ にら しいたけ		しお こしょう さけ 酒 オスターソース しょうゆ	
	ちゅうか 中華たまごスープ	むてんか 無添加ベーコン とうふ たまご 卵	でん粉 さとう ごま油		たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし		塩 こしょう しょうゆ	
11 (火)	コッペパン		コッペパン					
	ジャージャーめん	にく だいず ぶた肉 大豆 みそ	ちゅうか 中華めん さとう ごま油		にんにく しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ		しょうゆ しお テラマツヤ オスターソース こしょう さけ 酒	
	ごぼうのごまサラダ	ちくわ (魚肉 でん粉 塩 砂糖 ぶどう糖 みりん)	さとう ごま オリーブ油		ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり レモン汁		しお す しょうゆ	
12 (水)	たかな 高菜ごはん	かつお節 ちりめん	こめ むぎ 米 麦 米油 ごま		たかな とうもろこし		しお しょうゆ	
	なめこのみそしる	とうふ みそ わかめ 油あげ			なめこ にんじん こまつな はくさい		にぼ 煮干し	
	せんぎ だいこん ふく に 干切り大根の含め煮	てん 天ぷら (什割,ア)	さとう こんにやく		さやいんげん 干大根 (干) にんじん		さけ 酒 しお しょうゆ	
13 (木)	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦					
	すき焼き煮	ぎゅうにく とうふ 牛肉 とうふ	こんにやく 米油 さとう		にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 白ねぎ しいたけ		しょうゆ しお みりん さけ 酒	
	だいこん 大根とツナのサラダ	ツナ (まぐろ)	さとう 米油		だいこん きゅうり にんじん レモン		しお しょうゆ	

14 (金)	あげパン	きな粉	コッペパン 米油 さとう		しお
	やさいスープ	とり肉 たまご 卵		にんじん たまねぎ はくさい	しょうゆ しお さけ こしょう
	ウインナーとコーンのソテー	むえん 無塩せきウインナー	こめあぶら 米油	ブロッコリー ぶなしめじ とうもろこし	しお こしょう しょうゆ
17 (月)	むぎはん 麦ご飯	沖縄県の郷土料理です。 		こめ 米 麦	
	こまつな 小松菜のみそしる	みそ わかめ 厚揚げ		こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	にぼし 煮干し
	クープイリチー (沖縄料理)	ぶた肉 こんぶ かまぼこ (すけそうだら、でん粉、砂糖、塩、みりん、調味料)	さとう こんにやく	せんぎ だいこん 千切り大根 にんじん しょうが	みりん しょうゆ さけ
18 (火)	コッペパン		コッペパン		
	みそ煮こみうどん	とり肉 みそ 油あげ	うどん	はくさい にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	しお しょうゆ にぼし 煮干し
	わふう 和風サラダ	わかめ ちくわ (魚肉 でん粉 塩 砂糖 ぶどう糖 みりん)	さとう	にんじん キャベツ きゅうり レモン汁	しお 塩 しょうゆ
19 (水)	ふゆやさい 冬野菜のカレー	ぶた肉 チーズ	こめ 米 麦 じゃがいも	たまねぎ だいこん れんこん にんにく トマト りんご	がら こしょう しお カレー粉 ケチャップ ルウ
	ブロッコリーのサラダ		ごま さとう	ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし レモン汁	しお 塩 しょうゆ す
20 (木)	むぎはん 麦ご飯		こめ 米 麦		
	さわらのゆずみそかけ	さわら みそ	こめ 米粉 でん粉 油	ゆず	しお 塩 こしょう す 酒 みりん
	せんぎ だいこん 千切り大根のみそしる	とうふ あぶら 豆腐 油あげ みそ		せんぎ だいこん 小松菜 千切り大根 小松菜 はくさい にんじん えのきたけ	にぼし 煮干し
21 (金)	コーンごはん	クリスマスの行事食です。 		こめ 米 麦	とうもろこし
	パンプキンポタージュ	むてんか 無添加ベーコン ぎゅうにゅう なま 牛乳 生クリーム	じゃがいも		かぼちゃ たまねぎ にんじん
	とり肉の香草パン粉焼き	とり肉	パン粉 バター ノンエッグマヨ		にんにく バジル パセリ しお
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	しお 塩
	こめ 米粉のクリスマスデザート				

りんごゼリー: りんご果汁 糖類 デキストリン 寒天 ゲル化剤 クエン酸 ピロリン酸第2鉄

こめ 米粉のクリスマスケーキ: 豆乳、加工油脂、さとう、米粉、水あめ、ココアパウダー、粉さとう、加工デンプン、乳化剤、膨張剤、香料



## 症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
 <p>水分 めん類</p>	 <p>汁物 スープ</p>	 <p>アイス クリーム ゼリー</p>	 <p>おかゆ スープ</p>
<p>発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>