

12月献立表

北方町学校給食センター

日曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	カロリー(㎉) 小学生 中学生
2 月 げつ	ごはん	まーぼーだいこん 麻婆大根	あぶら かたくりこ サラダ油 片栗粉	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ みそ	だいこん たま 大根 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ	おろししょうが おろしにんにく こいちらしゅ オイスター・ソース みりん 料理酒 豆板醤	616
		パンパンジー	さとう 砂糖 ごま ごま油	とりにく 鶏肉	もやし きゅうり にんじん	おろしにんにく 酢 うすくちしょうゆ	721
3 か 火	おやこどん 親子丼	親子丼の具を ごはんにかけて食べてください。	こめ さとう かたくりこ 米 砂糖 片栗粉	とりにく 鶏肉 ちくわ 卵	にんじん しいたけ ねぎ たまご 玉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒 厚削り節	608
		♡中1 リクエスト♡ りっちゃんサラダ	さとう 砂糖 あぶら 砂糖 ごま油	ハム こんぶ かつお節	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	酢 うすくちしょうゆ	711
4 すい 水	コッペパン	いた 炒めビーフン	あぶら ビーフン サラダ油	ぶたにく 豚肉 えび イカ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	おろしにんにく おろししょうが うすくちしょうゆ こしょう 料理酒	619
		グリーンサラダ	ドレッシング		ピーマン しいたけ		711
5 もく 木	ごはん	しろみさかな 白身魚とごぼうの団子汁		しろみさかな 白身魚とごぼうの団子 豆腐	しいたけ にんじん 白菜 ねぎ	煮干し 料理酒 うすくちしょうゆ おろししょうが	610
		とりにく 鶏肉のみそろばかし	こんにゃく サラダ油 さとう 砂糖	とりにく 鶏肉 みそ	にんじん だいこん あおめ 青豆	おろししょうが 料理酒 みりん	714
6 きん 金	コッペパン	クリームソーススパゲティ	スパゲティ サラダ油 あぶら こむぎこ 小麦粉 マーガリン	ベーコン ぎゅうにゅう 牛乳	たまご 玉ねぎ にんじん エリンギ	とりから クリームボタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ バセリフレーク	619
		れんこんサラダ	さとう 砂糖 ごま	ちくわ	れんこん きゅうり キャベツ	酢 うすくちしょうゆ	711
10 か 火	ごはん	ごもく 五目うどん 『ハッピーにんじんの日』	うどん	とりにく あぶら 鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ * HAPPY *	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒 みりん	619
		おかか和え	さとう 砂糖 ごま	かつお節	もやし ほうれん草 キャベツ にんじん	うすくちしょうゆ	728
11 すい 水	コッペパン	オニオングラウンド	じゃがいも	ベーコン	プロッコリー たまご 玉ねぎ にんじん	厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	631
		♡中1 リクエスト♡ や ふう たこ焼き風	こむぎこ 小麦粉 あぶら さとう 揚げ油 砂糖	たこ ちくわ 卵 青のり かつお節	キャベツ にんじん	塩 トマトケチャップ ウスター・ソース	725
12 もく 木	ごはん	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン とうふ たまご 豆腐 卵	キャベツ しいたけ たまご 玉ねぎ にんじん にら	厚削り節 料理酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ	638
		チンジャオロース	かたくりこ 片栗粉 ごま油 あぶら ごま油 サラダ油 あぶら さとう 砂糖	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ	ピーマン たけのこ	おろしにんにく こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	747
13 きん 金	コッペパン	ポークピーンズ	じゃがいも サラダ油 あぶら さとう 砂糖	だいす 大豆 ぶたにく 豚肉	たまご 玉ねぎ にんじん	バセリフレーク おろしにんにく トマトケチャップ トマトピュレ 塩 こしょう ウスター・ソース こいくちしょうゆ	649
		つぼみふくらサラダ	マヨネーズ ごま	ハム	プロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ 塩 こしょう	747

今年はかぜを
ひきま宣言！ かぜ予防のポイントかぜをひいた時に
積極的にとりたい栄養素

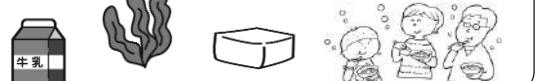
かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。



日曜	しょしょく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	『緑』の食品 からだ ちょうどの おもに体の調子を整える	ちゅうみりょう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生	
16 月	ごはん	ごまキムチ汁 じる	中1リクエスト 大豆加工品week	家庭科 さといも 里芋 ごま	あぶらあ 油揚げ みそ 豆腐	キャベツ キムチ にんじん ごぼう ねぎ 大根	厚削り節	622
17 火	ひじきごはん	あつあ 厚揚げの甘辛炒め あまからいた	あぶら さとう ごま油 砂糖 サラダ油	あつあ 厚揚げ	ぶたにく 豚肉	ピーマン 玉ねぎ にんじん さやいんげん	おろしにんにく おろししょうが 料理酒 みりん ごくちしようゆ 豆板醤	728
18 水	コッペパン	ひじきごはん ほうとう	ひじきごはんの具を ごはんとまぜて食べてください。 米 こんにゃく サラダ油 あぶら さとう さつまあげ	米 こんにゃく サラダ油 あぶら さとう ほうとう さといも 里芋	ひじき 鶏肉 大豆 さつまあげ	にんじん キヌサヤ しいたけ	うすくちしようゆ こいくちしようゆ 料理酒 みりん	633 753
19 木	ごはん	ジャージャー麺 まめまめサラダ	うどん サラダ油 あぶら さとう さとう 大豆 ハム	ぎゅうにく ぶたにく 豚肉 みそ	たけのこ しいたけ 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ	あおまめ 青豆 キャベツ にんじん コーン きゅうり	おろししょうが ごくちしようゆ 料理酒 豆板醤	627 726
20 金	ごはん	おでん なっとうあ 納豆和え	さといも いた 里芋 板こんにゃく あぶら ごま油	とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ さつまあげ ちくわ 昆布	にんじん 大根	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ	厚削り節 うすくちしようゆ みりん	661 775
21 土	冬至 献立	かぼちゃのミートソース煮 ゆず風味サラダ	さとう 砂糖 片栗粉	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ グリンピース	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ グリンピース	こいくちしようゆ トマトケチャップ ラスターーソース トマトピューレ	632 735
22 日	ごはん	もずく汁 さかな 魚の 変わり揚げ(添え野菜)	もずく じる あぶら さとう 揚げ油 砂糖 パン粉 ごま	もずく とうふ タラ	にんじん えのき ねぎ (もやし にんじん)	にんじん えのき ねぎ (もやし にんじん)	うすくちしようゆ こいくちしようゆ 料理酒 塩 厚削り節	614 718
23 月	冬至	チキンカレー かいそう 海藻サラダ	チキンカレーの具を ごはんにかけて食べてください。 こめ じゃがいも マーガリン こむぎこ 小麦粉	とりにく 鶏肉 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ グリンピース	うすくちしようゆ こいくちしようゆ 料理酒 塩 厚削り節	747 861
24 火	クリスマスデザート	かいそう 海藻サラダ	さとう 砂糖 ごま ごま油	ちりめん 海藻	キャベツ もやし にんじん	キャベツ もやし にんじん	酢 うすくちしようゆ	

★ 牛乳 (赤の食品)は毎日ついています ★
★ 主食は『黄』の食品です ★

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。
○カルシウム(小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、
○鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、



※12月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	636kcal	25.5g	18.1g	323mg	2.5mg	2.2g	5.7g	中学生	739kcal	29.3g	20.1g	346mg	3.1mg	2.6g	6.9g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g



この日はハッピーパン

12月のしいたけ、ねぎは北方産を使用する予定です。



冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。