

12月献立表

北方町学校給食センター

| 曜 | しゅしょく 主食 | こんだてめい 献立名 | 『き 黄』の食品 おもにエネルギーになる | 『あか 赤』の食品 おもに体を つくる | 『みどり 緑』の食品 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 |
|---------------|----------------------|---|--------------------------------------|-----------------------------------|---|--|------------------------------|
| 2 げつ 月 | 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 こいくちしょうゆ 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 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 たまご 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♡ | さとう 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 | ビーフン サラダ油 | ぶたにく えび イカ | キャベツ にんじん たま ご 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 | | キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン | | 711 |
| 5 もく 木 | ごはん | しろみさかな だんごじる 白身魚とごぼうの団子汁 | | しろみさかな だんご どうふ 白身魚とごぼうの団子 豆腐 | しいたけ にんじん はくさい 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 鶏肉のみそころばかし | こんにゃく サラダ油 あぶら さとう 砂糖 | とりにく 鶏肉 みそ | にんじん だいこん あおめ 大根 青豆 | おろししょうが 料理酒 みりん | 714 |
| 6 きん 金 | げんりょう 減量 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 マーガリン 小麦粉 | ベーコン きゅうにゅう 牛乳 | たま 玉ねぎ にんじん エリンギ | とりがら クリームポタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ パセリフレック | 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 あぶらあ 鶏肉 油揚げ | にんじん ごぼう しいたけ ねぎ  | 厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒 みりん | 619 |
| | | おかあ おかわえ | さとう 砂糖 ごま | かつお節 | もやし ほうれん草 とう 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 | オニオンスープ | じゃがいも | ベーコン | ブロッコリー 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 あ あぶら さとう 小麦粉 揚げ油 砂糖 | たこ ちくわ たまご 卵 あお 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 どうふ たまご 豆腐 卵 | キャベツ しいたけ たま ご 玉ねぎ | 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 あぶら あぶら さとう 片栗粉 ごま油 サラダ油 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 | ポークビーンズ | じゃがいも サラダ油 あぶら さとう 砂糖 | だいず ぶたにく 大豆 豚肉 | たま 玉ねぎ にんじん | パセリフレック おろしにんにく トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう ウスターソース こいくちしょうゆ | 649 |
| | | つばみふくらサラダ | マヨネーズ ごま | ハム | ブロッコリー 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 |

今年はずかぜを
ひきま宣言！ かせ予防のポイント

1 手洗いうがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かせをひいた時に
積極的にとりたいた栄養素

かせ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。

たんぱく質を多く含む食品

炭水化物を多く含む食品

ビタミンAを多く含む食品

| 日曜 | しゅしゅく 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 | あか しゅくひん 『赤』の食品 からだ おもに体をつくる | みどり しゅくひん 『緑』の食品 からだちゅうしつとの 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 げつ | 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 だいこん | 厚削り節 | 622 |
| 16 げつ | ごはん | じる ごまキムチ汁 | あつあ 厚揚げの甘辛炒め | 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 たま 玉ねぎ にんじん さやいんげん | 728 |
| 17 か | ひじきごはん | ひじきごはんの具を ごはんともぜて食べてください。 | こめ 米 こんにゃく サラダ油 | あぶら さとう 砂糖 | ひじき とりにく 鶏肉 大豆 | にんじん キヌサヤ しいたけ | 633 |
| 17 か | ほうとう | ほうとう | さといも 里芋 | ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ みそ | かぼちゃ だいこん 大根 にんじん 白菜 | ねぎ | 753 |
| 18 すい | げんりょう 減量 | ジャージャーめん | うどん サラダ油 | あぶら さとう 砂糖 | ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 みそ | たけのこ しいたけ たま 玉ねぎ | 627 |
| 18 すい | コッペパン | まめまめサラダ | さとう 砂糖 あぶら ごま油 | だいず 大豆 ハム | あおめ 青豆 キャベツ にんじん | うすくちしょうゆ 酢 塩 | 726 |
| 19 もく | ごはん | おでん | さといも いた 里芋 板こんにゃく | とりにく 鶏肉 あつあ 厚揚げ | にんじん だいこん 大根 | 厚削り節 うすくちしょうゆ みりん | 661 |
| 19 もく | ごはん | なっとうあ 納豆和え | あぶら ごま油 | なっとう 納豆 だいず 大豆 | ほうれん草 にんじん もやし ばいにく 梅肉 | こいくちしょうゆ | 775 |
| 20 きん | 12月21日 冬至 献立 | かぼちゃのミートソース煮 | さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉 | ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 | かぼちゃ にんじん たま 玉ねぎ | こいくちしょうゆ トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレ | 632 |
| 20 きん | こくとう 黒糖パン | ゆず風味サラダ | さとう 砂糖 あぶら サラダ油 ごま | ハム | だいこん 大根 きゅうり キャベツ ゆず | 酢 うすくちしょうゆ | 735 |
| 23 げつ | ごはん | もずく汁 | | もずく 豆腐 | にんじん えのき ねぎ | うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 料理酒 塩 厚削り節 | 614 |
| 23 げつ | ごはん | さかな か あ そ やさい 魚の 変わり揚げ(添え野菜) | あ あぶら さとう 揚げ油 砂糖 パン粉 ごま | タラ | (もやし にんじん) | ウスターソース (うすくちしょうゆ) | 718 |
| 24 か | チキンカレー | 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 米 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 | おろししょうが おろしにんにく とりから 塩 ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしりんご カレー粉 チャツネ | 747 |
| 24 か | かいそう 海藻サラダ | かいそう 海藻 | さとう 砂糖 ごま ごま油 | ちりめん かいそう 海藻 | キャベツ もやし にんじん | 酢 うすくちしょうゆ | 861 |
| 24 か | クリスマスデザート | ケーキ ゼリー | | | | | |

- ★ 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 |

この日はハッピー人蔘が入っています♪

○12月のしいたけ、ねぎ は北方 産を使用する予定です。

冬至って何？



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。