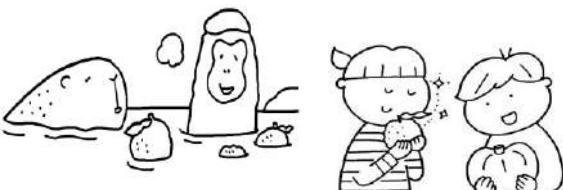


12月献立表

北方町学校給食センター

日曜	しゅしょく 主食	こんたてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をうくる	『緑』の食品 からだちうじどもの おもに体の調子を整える	きょうみりょう 調味料	カロリーカウント 小学校中学生
1 げつ 月	ごはん	おでん	さといも 里芋 こんにゃく	とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ シンブ てん 天ぷら ちくわ	だいこん にんじん 大根	厚切り節 うすくちしょうゆ みりん	602
		おかか和え	さとう 砂糖	かつお節	もやし ほれん草 そら豆 キャベツ にんじん	こいくちしょうゆ	706
2 か 火	たかな 高菜ごはん	高菜ごはんの具を ごはんとまぜて食べてください。		こめ 麦ごま ごま油 あぶら あぶら サラダ油	たまご とりにく 卵 鶏肉 ちりめん	たかな 高菜 にんじん ぶなしめじ	おもしろいが 料理酒 こいくちしょうゆ
		みそラーメン	ちゅうかめん 中華麺 ごま油 ごま	ぶたにく 豚肉 みそ	もやし にんじん コーン ねぎ	おろしにんにく 豚肉とりがら おもしろいが うすくちしょうゆ 塩	631 739
3 すい 水	コッペパン	まめ 豆のスープ	じゃがいも サラダ油	まめ ベーコン ひよこ豆 レッドキドニー あお 青えんどう豆	にんじん たま玉ねぎ	厚切り節 塩 こいくちょう うすくちしょうゆ	651 749
		たこ焼き風	こむぎ 小麦粉 揚げ油 砂糖	たこ ちくわ 卵 あお 青のり かつお節	キャベツ にんじん	トマトチャップ ウスターーソース	
4 もく 木	ごはん	中1 リクエスト	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 大根 たま玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ	おもしろいが おろしににく こいくちしょうゆ オイスターーソース みりん 料理酒 豆板醤	610 713
		まーぼーだいこん 麻婆大根					
5 きん 金	こくとう 黒糖パン	やさい 野菜サラダ	さとう 砂糖 サラダ油	ハム	きゅうり もやし にんじん コーン	酢 うすくちしょうゆ	
		ふわやさい 冬野菜のクリーム煮	じゃがいも サラダ油 小麦粉 マーガリン	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 なま 生クリーム チーズ	プロッコリー カリフラワー にんじん たま玉ねぎ	トリガル 白ワイン 塩 こしょう	621 711
9 か 火	ハヤシライス	にんにく入りタミナサラダ	さとう 砂糖 オリーブオイル		キャベツ コーン きゅうり にんじん プロッコリー	塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ おろしににく	
		△ 中1 リクエスト △	こめ 米 じゃがいも マーガリン こむぎ 小麦粉	ぎゅうにく 牛肉	たま玉ねぎ にんじん グリンピース	おろしににく トリガル 赤ワイン 塩 こしょう	631 739
10 すい 水	コッペパン	かいそう 海藻サラダ	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	
		げんりょう 減量 や 焼きそば	ちゅうかめん 中華麺 サラダ油	ぶたにく 豚肉	たま玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	ウスターーソース 塩 こしょう オイスターーソース こいくちしょうゆ おろしににく	634 734
11 もく 木	ごはん	れんこんサラダ	マヨネーズ	ツナ	れんこん キャベツ きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ	
		わかめスープ		わかれ どうふ 豆腐	にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ	厚切り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	608 713
12 きん 金	マヨネーズ パン	チャプチエ	はるさめ 春雨 ごま ごま油 砂糖	ぶたにく 豚肉	たま玉ねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ きくらげ キャベツ	おろしににく おもしろいが こいくちしょうゆ 豆板醤	
		コーンスープ		ベーコン 卵	たま玉ねぎ にんじん えのき にら コーン	トリガル 料理酒 塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ	636 731
		とりにく だいす 鶏肉と大豆のトマト煮	さとう 砂糖	とりにく ぶた 鶏肉 豚レバー 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー	たま玉ねぎ ぶなしめじ トマト プロッコリー	塩 こしょう トリガル トマトソース ウスターーソース うすくちしょうゆ	

とうじなに 冬至って何？ ◇◇◇◇◇◇◇◇



とうじ
冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い
ひ
日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると
なが
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
のう
脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

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	しょくひん 『赤』の食品 おもに体をつくる	みどり 『緑』の食品 からだをうつくさげる	ちょうみりょう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
15 げつ 月	ごはん	だいこん 大根のみそ汁		あぶらあ 油揚げ わかめ みそ	だいこん 大根 にんじん ねぎ	煮干し	632
		きびなごフライ(添えキャベツ)	あぶら 揚げ油	きびなご	(キャベツ)	(うすくちしょうゆ)	740
16 か 火	宮崎牛丼 みやざきぎゅうどん	宮崎牛丼の具を ごはんにのせて食べてください。	こめ 米 サラダ油 あぶら さとう 砂糖	ぎゅうにく 牛肉	たま 玉ねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒	620
		どうふ 豆腐とキャベツの梅肉 和え	さとう 砂糖 あぶら ごま油	どうふ 豆腐 かつお節	キャベツ カラーピーマン 梅肉	うすくちしょうゆ	726
17 すい 水	コッペパン	♡ 中1 リクエスト ♡ かぶのシチュー	こむぎこ 小麦粉 マーガリン	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ 鶏肉	たま 玉ねぎ にんじん かぶ グリンピース	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	627
		ポテトピーンズサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ツナ ひよこ豆 おね まめ 青えんどう豆 レッドキドニー	きゅうり にんじん	塩 こしょう	721
18 ちく 木	むぎ 麦ごはん	のっぺい汁 『ハッピーにんじんの日』	さといも かたくりこ 里芋 片栗粉	とりにく どうふ 鶏肉 豆腐	* * * * HAPPY	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒 みりん	620
		さばのホイル焼き (添え野菜)		さば みそ	にんじん 白菜 ごぼう しいたけ ねぎ	(もやし にんじん)	725
19 きん 金	コッペパン げんりょう 減量	わふわ 和風きのこスパゲッティ	スパゲティ サラダ油	ベーコン ぶたにく 豚肉	にんじん 玉ねぎ しいたけ えのき ぶなしめじ ねぎ	おろしにんにく 塩 こしょう うすくちしょうゆ ごくちしょうゆ	685
		ハムとチーズのサラダ	マヨネーズ	ロースハム チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ 塩 こしょう	786
12月22日 冬至 献立							
22 げつ 月	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 に 冬至	さとう 砂糖 サラダ油	とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉	かぼちゃ しいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒	607
		ゆず風味サラダ	さとう 砂糖 サラダ油	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	710
23 か 火	ごはん	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	こんにゃく さとう 砂糖	とりにく たまご こうや どうふ 鶏肉 卵 高野豆腐	しいたけ にんじん たけのこ たまご こまつな 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	厚削り節 料理酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	606
		ツナ和え	さとう 砂糖	ツナ	キャベツ ほうれん草 にんじん もやし	こいくちしょうゆ	708
24 すい 水	ミルクパン	やさい 野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ しいたけ にんじん 玉ねぎ	バセリフレーク 厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	
		もみの木ハンバーグ 中1 リクエスト	あぶら サラダ油 かたくりこ さとう 片栗粉 砂糖	とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉	たま 玉ねぎ コーン ミックスベジタブル トマト	トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	654
		クリスマスケーキ	ケーキ ゼリー	このカロリーに、チョコケーキ：305kcal、いちごケーキ：280kcal、ゼリー：145kcal を追加します！			772

★ 牛乳 (赤の食品) は毎日ついています ★

★ 主食は『黄』の食品です ★

※マヨネーズは卵 不使用の商品です。

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)、

○食物繊維(麦、野菜、海藻、豆類等)



[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	629kcal	25.3g	19.7g	351mg	2.4mg	2.3g	5.8g	中学生	731kcal	29.1g	22.2g	377mg	2.9mg	2.7g	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

この日はハッピー一人参加入っています♪

○ 12月のしいたけ、ねぎ、ゆずは北方産を使用する予定です。

冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早ね・早起き・朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い・うがいを徹底しましょう。

また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには注意しましょう。