




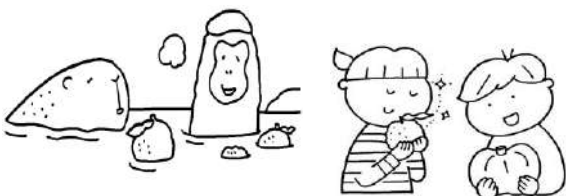
12月献立表



北方町学校給食センター

曜	日	しゅしよく 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 からだちようじょとの おもに体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 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 昆布 てん 天ぷら ちくわ	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		602
		おかかあ 和え	さとう 砂糖	かつお節 ぶし	もやし ほうれん草 そう 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 ごはんときずて食べてください。		こめ むぎ 米 麦 ごま ごま油 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	おろししょうが 料理酒 こいくちしょうゆ	631
		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 豚骨 とりがら おろししょうが うすくちしょうゆ 塩 しょうゆ	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 あぶら	ベーコン ひよこ豆 まめ レッドキドニー あお 青えんどう豆	にんじん たま 玉ねぎ	厚削り節 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ		651
		たこ焼き風 ♡ 中1 リクエスト ♡	こむぎこ あ 小麦粉 揚げ油 さとう 砂糖	たまご たこ ちくわ 卵 あお 青のり かつお節 ぶし	キャベツ にんじん	塩 トマトケチャップ ウスターソース	749	
4 もく 木	ごはん	中1 リクエスト			だいこん 大根		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	610
		まーぼーだいこん 麻婆大根	サラダ油 あぶら かたくりこ 片栗粉	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ みそ	たま 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ		713	
		やさい 野菜サラダ	さとう 砂糖 サラダ油 あぶら	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		
5 きん 金	こくとう 黒糖パン	ふゆやさい 冬野菜のクリーム煮 に	じゃがいも サラダ油 あぶら こむぎこ 小麦粉 マーガリン	とりにく きゅうにゅう 鶏肉 牛乳 なま 生クリーム チーズ	ブロッコリー カリフラワー にんじん たま 玉ねぎ	とりがら 白ワイン 塩 しょうゆ		621
		いにんにく 入スタミナサラダ い	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 ブロッコリー	塩 しょうゆ 酢 うすくちしょうゆ おろしにんにく	711	
9 か 火	ハヤシライス	♡ 中1 リクエスト ♡		こめ 米 じゃがいも マーガリン こむぎこ 小麦粉	ぎゅうにく 牛肉	おろしにんにく とりがら 赤ワイン 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 デミグラスソース ハヤシルー 塩 しょうゆ		631
		かいそう 海藻サラダ	さとう 砂糖 ごま ごま油 あぶら	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	739	
10 すい 水	げんりよう 減量 コッペパン	や 焼きそば	ちゅうかめん 中華麺 サラダ油 あぶら	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	ウスターソース 塩 しょうゆ オイスターソース こいくちしょうゆ おろしにんにく		634
		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	734	
11 もく 木	ごはん	わかめスープ		わかめ とうふ 豆腐	にんじん たま 玉ねぎ えのき ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 しょうゆ		608
		チャプチェ	はるさめ 春雨 ごま ごま油 あぶら さとう 砂糖	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 さい たけのこ きくらげ キャベツ	おろしにんにく おろししょうが こいくちしょうゆ 豆板醤	713	
12 きん 金	マヨネーズ パン	コーンスープ		ベーコン たまご 卵	たま 玉ねぎ にんじん えのき いら コーン	とりがら 料理酒 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ		636
		とりにく だいず 鶏肉と大豆のトマト煮 に	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 まめ レッドキドニー	たま 玉ねぎ ぶなしめじ トマト ブロッコリー	塩 しょうゆ おろしにんにく ウスターソース トマトケチャップ うすくちしょうゆ	731	

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。

日 曜	しゅしょく 主食	こんだめい 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	ちようみりよう 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 しる 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 ^そ 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	みやざきぎゅうどん 宮崎牛丼	宮崎牛丼の具を ごはんのせて食べてください。	こめ あぶら 米 サラダ油 こんにゃく 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
		とうふ ばいにくあ 豆腐とキャベツの梅肉 和え	さとう あぶら 砂糖 ごま油	とうふ 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
		ポテトビーンズサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ツナ ひよこ ^{まめ} あおえんどう ^{まめ} 豆 レッドキドニー	きゅうり にんじん	塩 こしょう	721
18 もく 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	にんじん はくさい 白菜 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	620
		さばの ^や ホイル焼き (添え野菜)		さば みそ	(もやし にんじん)	(うすくちしょうゆ)	725
19 きん 金	げんりよう 減量 コッペパン	わふう 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 たま 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 こいくちしょうゆ	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
22 げつ 月	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮	さとう あぶら 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 たま 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 あぶら 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	こうやとうふ 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 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 ^{そう} 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 たま 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	654
		もみの木ハンバーグ	サラダ油 あぶら 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	772
		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！			

★ 牛乳（赤の食品）は毎日ついています ★

★ 主食は『黄』の食品です ★

※マヨネーズはたまご 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



この日はハッピー人参加っています♪

○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。