

\* 由 ☆ \* 由 令和4年度 給食献立表 12月 \* 由 ☆ \* 由

高千穂町(上野小学校)

日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつきます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal
		おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子をととのえる		タンパク質g
		肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	野菜・果物・きのこ 等		塩分g
1 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			638 23.5 2.3
	フルーツ白玉		白玉団子 カクテルゼリー	みかん パナナ もも		
	チリコンカン	牛肉 豚肉 ひよこ豆 ベーコン 大豆 レッドキドニー	じゃがいも	玉ねぎ にんじん トマト にんにく 青えんどう	ガラスープ こしょう ケチャップ チリソー ス ウスターソース 塩	
2 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			638 27.8 2.2
	ヤンニョムチキン	鶏肉	でん粉 油 砂糖 ごま	にんにく	みりん コチュジャン ケチャップ しょうゆ	
	ブロッコリー		砂糖	ブロッコリー	しょうゆ 酢	
	わかめスープ	豆腐 わかめ	ごま	にんじん 玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ	煮干し(だし用) しょうゆ 塩 酒	
5 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			611 27.6 2.0
	とんこつ煮	豚肉 厚あげ みそ	さといも 黒砂糖	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん	酒 しょうゆ	
	まめまめサラダ	ハム だいず	ごま油 砂糖	むき枝豆 キャベツ にんじん きゅうり	酢 しょうゆ	
6 (火)	キムタクごはん 牛乳	豚肉 牛乳	砂糖 ごま油 油	しょうが にんじん 白菜キムチ たくあん ねぎ	酒 しょうゆ	570 26.1 3.2
	きのこのみそ汁	とうふ みそ	じゃがいも	にんじん しめじ なめこ はくさい ねぎ	煮干し(だし用)	
	千草和え	あぶらあげ いか	砂糖 油 ごま	ほうれんそう もやし にんじん 千切大根	しょうゆ 酢	
7 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			587 26.4 2.0
	かに豆腐	とうふ 鶏肉 カニカマ 卵	でん粉 油 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら	酒 しょうゆ ガラスープ 塩	
	千切り大根のさっぱり和え	わかめ ちりめん	砂糖 ごま	千切大根 にんじん キャベツ	酢 しょうゆ	
8 (木)	ごまパン 牛乳	牛乳	ごまパン			664 26.8 2.0
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	じゃがいも 油 小麦粉 バター 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	ガラスープ 塩 こしょう	
	ほうれんそうとコーンのサラダ	まぐろ	砂糖	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しょうゆ	
9 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			622 28.8 1.8
	いわしのトマト煮	いわし	砂糖	トマト たまねぎ レモン果汁	みりん 塩 こしょう	
	白菜のごま和え		砂糖 ごま	はくさい にんじん	しょうゆ	
	のっぺい汁	鶏肉 とうふ 油あげ	さといも でん粉	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	しょうゆ 酒 煮干し(だし用)	
12 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			555 22.7 1.9
	ちゃんこなべ	鶏肉 厚揚げ すけとうだらすり身	さといも でん粉 ごま油	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 ガラスープ 豚骨スープ こしょう	
	酢みそ和え	ちくわ みそ	砂糖 ごま	キャベツ きゅうり にんじん	酢	
13 (火)	麦ごはん 牛乳 カルフィッシュ	牛乳 かたくちいわし	米 麦 米粉 砂糖		塩	663 24.9 2.2
	たこやき風	いか えび ちくわ 卵 かつおぶし あおのり	小麦粉 油 砂糖	キャベツ にんじん	ケチャップ 塩 ウスターソース	
	春雨スープ	鶏肉	はるさめ	もやし しいたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	ガラスープ 塩 酒 こしょう しょうゆ	
14 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			585 23.8 2.1
	厚揚げの磯煮	厚揚げ 鶏肉 すり身天ぷら ひじき	油 砂糖	こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ むき枝豆	酒 しょうゆ みりん	
	四色あえ	卵	油 砂糖 ごま	ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ	
15 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			600 31.4 2.2
	魚のホイル蒸し	さば			塩 酒 しょうゆ	
	豚汁	豚肉 とうふ みそ	さといも	ごぼうこんにゃく にんじん はくさい ねぎ えのきたけ たまねぎ	酒 煮干し(だし用)	

※ 天候やその他の都合で変更になる場合もあります。



Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Vitamins, Salt, Fiber).

※ 天候やその他の都合で変更になる場合もあります。



Nutritional comparison table showing values for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Vitamins, Salt, and Fiber against standard and monthly averages.



寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をして、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

