



令和3年度 給食献立表 12月



高千穂町(上野小学校)

日 (曜)	献立名	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 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			590 23.5 1.8
	ちゃんこなべ	鶏肉 厚揚げ 豆腐 魚すり身	里芋 ごま油	ごぼう 白菜 玉ねぎ ねぎ にんじん きくらげ しょうが にんにく	ガラスープ しょうゆ 豚骨スープ 塩 こしょう	
	酢味噌和え	ちくわ みそ	砂糖 ごま	キャベツ きゅうり にんじん	酢	
2 (木)	麦ごはん 牛乳 デザート	牛乳	米 麦		デザート	602 23.7 2.2
	厚揚げの磯煮	厚揚げ 鶏肉 すり身天ぷら ひじき	砂糖 油	こんにゃく にんじん 玉ねぎ たけのこ むき枝豆	しょうゆ みりん 酒	
	ほうれん草とツナのおひたし	まぐろ	砂糖 ごま	ほうれん草 にんじん もやし	しょうゆ	
3 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			662 28.8 2.4
	さばのみそ煮	さば みそ	砂糖		みりん	
	ブロッコリー		砂糖	ブロッコリー	酢 しょうゆ	
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉	春雨 パン粉 でん粉	玉ねぎ しょうが 白菜 たけのこ ねぎ にんじん きくらげ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
6 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			617 23.4 1.8
	ベーコンとじゃがいもの煮物	ベーコン 豚肉 厚揚げ	じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ にんじん こんにゃく むき枝豆	しょうゆ 酒 みりん	
	和風サラダ	ちりめん	ごま 砂糖	大根 キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
7 (火)	キムタクごはん 牛乳	牛乳 豚肉	米 麦 油 砂糖 ごま油	しょうが にんじん 白菜キムチ 山川漬け ねぎ	酒 しょうゆ	586 23.3 2.3
	きのこのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	じゃがいも	なめこ しめじ にんじん 白菜 小松菜	煮干し(だし用)	
	りんご			りんご		
8 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			616 26.1 2.0
	かに豆腐	豆腐 かにかま 鶏肉 卵	油 ごま油 でん粉	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ いら	酒 しょうゆ ガラスープ 塩	
	千切り大根の酢の物	わかめ ちりめん	砂糖 ごま	千切り大根 にんじん きゅうり	酢 しょうゆ	
9 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			680 26.7 1.9
	パンブキンシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム	じゃがいも 油 小麦粉 バター	玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ	ガラスープ 塩 こしょう	
	カリフラワーのサラダ	まぐろ	砂糖 ごま	キャベツ にんじん カリフラワー	酢 しょうゆ	
10 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			669 30.1 2.3
	魚のゆずみそかけ	さわら みそ	でん粉 油 砂糖	ゆず	酒 塩 みりん	
	おかかあえ	かつお節	砂糖	ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ	
	具材たっぷり汁	鶏肉 豆腐	でん粉	しいたけ にんじん 白菜 ねぎ	煮干し(だし用) 酒 塩 しょうゆ	
13 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			617 26.0 2.5
	いわし甘露煮	いわし	砂糖 蜂蜜 でん粉		しょうゆ みりん 塩	
	ゆかりあえ	ゆかり	ごま	キャベツ きゅうり にんじん		
	豚汁	豆腐 豚肉 みそ	里芋	こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう 大根	酒 煮干し(だし用)	
14 (火)	高千穂牛ビビンバ 牛乳	牛乳 高千穂牛 卵	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	にんにく ほうれん草 にんじん もやし きゅうり	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン 塩	607 24.6 2.2
	五目スープ	ベーコン	でん粉	白菜 玉ねぎ にんじん しいたけ いら きくらげ	ガラスープ しょうゆ 酒 塩	
15 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			612 25.3 1.8
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 油 ごま油 でん粉	たけのこ 玉ねぎ にんじん しいたけ いら にんにく しょうが	しょうゆ トウバンジャン オイスターソース	
	甘酢あえ	まぐろ わかめ	砂糖 ごま	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	

※ 天候やその他の都合で変更になる場合があります。



令和3年度 給食献立表 12月



高千穂町(上野小学校)

日 (曜)	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal タンパク質g 塩分g
		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		
		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		
16 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			627 24.9 2.2
	生椎茸と カシューナッツの揚げ煮	鶏肉	カシューナッツ 油 でん粉 砂糖	しいたけ 玉ねぎ にんじん ピーマン	こしょう 塩 しょうゆ みりん	
	わかめスープ	わかめ 豆腐	ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきだけ ほうれん草	しょうゆ 塩 酒 こしょう	
17 (金)	他人丼 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	米 麦 油 でん粉 砂糖	しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ	酒 煮干し(だし用) しょうゆ みりん	612 28.2 2.0
	ごまあえ	ちくわ	砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ	
20 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			671 27.7 2.0
	とんこつ煮	豚肉 厚揚げ みそ	里芋 油 砂糖	こんにゃく にんじん ごぼう 大根	酒 しょうゆ	
21 (火)	減量麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			721 27.7 5.8
	神楽うどん	地頭鶏 かまぼこ	うどん 砂糖	しいたけ にんじん ねぎ ごぼう	煮干し(だし用) しょうゆ 塩 酒	
	大根とツナのサラダ	わかめ まぐろ	砂糖 油	大根 きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう	
22 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			617 23.1 1.5
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉 鶏肉	油 砂糖	かぼちゃ しいたけ こんにゃく にんじん 玉ねぎ むぎ枝豆	しょうゆ 酒 みりん	
	三色あえ	卵	砂糖 油	もやし ほうれん草	しょうゆ	
23 (木)	黒糖パン 牛乳	牛乳	黒糖パン			639 29.2 2.9
	たこ焼き風	タコ エビ ちくわ 卵 かつお節 あおさ	小麦粉 油 砂糖	キャベツ にんじん	塩 ケチャップ ウスターソース	
	洋風かきたま汁	鶏肉 卵	じゃがいも でん粉	玉ねぎ にんじん パセリ	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ ガラスープ	
24 (金)	チキンライス	牛乳	米 麦 鶏肉 バター	玉ねぎ にんじん グリンピース	ケチャップ 塩 酒 しょうゆ	666 24.6 2.4
	クリスマスサラダ	チーズ	砂糖	キャベツ トマト ブロッコリー	しょうゆ 酢 塩	
	ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも	小松菜 にんじん とうもろこし	ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	
	クリスマスデザート		クリスマスデザート			

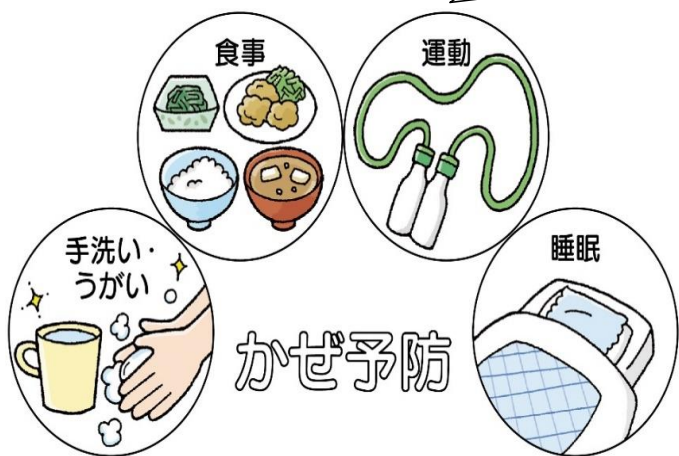
※ 天候やその他の都合で変更になる場合があります。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		塩分相当 g	食物繊維 g
						A μg RE	C mg		
基準値	650	13~20%	20~30%	350	3.0	200	20	2未満	5.0
月平均	643	16.3	26.9	361	2.8	394	29	2.3	4.9

教えて！うがいマン



コロナウイルスはもちろん!!!



かせ予防

かせ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



冬至とかせの予防

冬至は、1年の中で昼間ももっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かせをひかないといわれています。