









12月給食予定献立表



日にち	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
		ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)
				からだの組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる				
2 (月)		切干大根の ビビンバ	トックスープ 元気ヨーグルト	豚肉 なんと	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 大豆もやし ねぎ 大根 切干大根	米 トック 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	791	28.7 20.6 3.0	
3 (火)		わかめ ゆかりごはん	ネギすきじゃが かきたま汁 りんご	豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ たまご	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	えのき ねぎ しらたき りんご	米 じゃがいも でんぶん 三温糖	サラダ油	775	29.3 19.1 2.8	
4 (水)		醤油ラーメン	厚揚げと白菜の キムチ炒め 黒糖甘食 大豆小魚	豚肉 角揚げ 大豆 たまご なんと	牛乳 かえり煮干し 無糖練乳	小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ 白菜 メンマ きくらげ キムチ	中華めん 小麦粉 でんぶん 黒蜜糖 砂糖	ごま油 バター サラダ油 ごま	787	34.9 30.7 3.1	
5 (木)		ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 白滝のそぼろ煮 いも煮汁	豚肉 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが こねぎ ごぼう ねぎ しらたき こんにゃく まいたけ	米 小麦粉 里いも 三温糖 砂糖	大豆白絞油 サラダ油	828	35.5 25.2 2.6	
6 (金)		カレーミート サンド	コーンポテト かぶのクリームスープ 夢オレンジ	豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆	牛乳 粉チーズ	小松菜 かぶの葉 にんじん グリーンピース トマト缶	しょうが にんにく マッシュルーム かぶ コーン パセリ オレンジ	パン じゃがいも 米粉	バター サラダ油	813	33.2 26.4 3.4	
9 (月)		スパイシー タコス丼	豆腐のスープ みかん	豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン トマト缶	にんにく 玉ねぎ しょうが えのき ねぎ みかん	米 ワンタンの皮 米粉	サラダ油 ごま油 大豆白絞油	806	30.7 24.5 2.8	
10 (火)		ソース焼きそば	中華卵コーンスープ 米粉チョコチップマフィン	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ コーン	中華めん でんぶん 米粉 砂糖 チョコチップ	サラダ油 ごま油	844	30.3 33.3 3.5	
11 (水)		五目おこわ	鯖のにんにく焼き からし和え 豆腐だんご汁	さば 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	しめじ にんにく しょうが えのき もやし ねぎ 白菜	米 もち米 三温糖 白玉粉 砂糖	ごま サラダ油	762	35.7 24.2 3.2	
12 (木)		ブリオッシュ	洋風おでん 森のきのこサラダ アーモンド小魚	ウィンナー ハム 揚げボール がんもどき 豆ちくわ	牛乳 かえり煮干し	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ えのき こんにゃく 大根 エリンギ しめじ 白菜	ブリオッシュ じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま アーモンド	765	30.8 43.7 3.4	
13 (金)		ごはん ひじきふりかけ	高野豆腐の揚げ煮 ほうとう汁 みはや	豚肉 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 高野豆腐	牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ みはや	米 じゃがいも でんぶん 米粉 三温糖 ほうとう	サラダ油 大豆白絞油 ごま	870	35.1 25.2 3.3	
16 (月)		豆腐の中華煮丼	とり団子の中華スープ みかん	豚肉 なんと エビ 豆腐 鶏肉団子	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ たけのこ きくらげ 白菜 みかん	米 緑豆春雨 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	809	32.4 21.8 2.7	
17 (火)		ツリー チョコパン	クリスマスメニュー 花野菜サラダ 白菜スープ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜 ブロッコリー	キャベツ ねぎ カリフラワー 白菜 レモン果汁	パン でんぶん パン粉 アラザン コーンフレーク チョコスプレー 砂糖	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	799	34.6 29.7 3.4	
18 (水)		シーフード カレーライス	わかめとコーンのサラダ ゼリー入り フルーツポンチ	エビ イカ 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん トマト ジュース	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン りんご缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 じゃがいも 米粉 砂糖 ゼリー	バター サラダ油	849	26.2 18.2 3.1	
19 (木)		ツナとチーズの ホットバーガー	スパイシーポテト 卵スープ ヨーグルトレーズン	鶏肉 ツナ たまご	牛乳 チーズ わかめ	小松菜	玉ねぎ コーン ねぎ レーズン	パン じゃがいも でんぶん	サラダ油	783	32.7 30.1 3.2	



体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。
特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



かぜをひいたら水分補給をしっかりと！

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。



今月の平均栄養価	805	32.1 26.6 3.1
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

- ★ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。
- ★ 給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！
- ★ はしは毎日持参しましょう！

