



12月分給食予定献立表



※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

献立表の見かた	
こんだてめい	<p>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p>
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 緑黄色野菜（色のこい野菜） 4群 その他の野菜・果物・きのこ類
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類
その他調味料	だしや調味料など
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう

かぜ予防を しっかりしよう！

予防するには






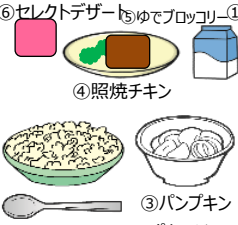
かぜ予防には、石けんでしっかりと手洗い、うがいもしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。

とくにビタミンCは病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜、果物、さつまいもやじゃがいもなどに含まれます。

1日(木)	2日(金)
<p>④五目きんぴら ②★わかめごはん ③さけのつみれ汁</p>	<p>⑤せんにプラスアップル ④★オーロラチキン ②コッパン ③ジュリアンスープ</p>
<p>3月に卒業する中学3年生のみなさんに、もう一度食べたい給食をリクエストしてもらった中から、今日はわかめごはんを出しました。シンプルなおはんですが、とても人気のあるメニューです。今月から、献立表に★印をつけたりリクエスト給食が登場します。</p>	<p>にんじんは、給食でほとんど毎日登場する野菜です。オレンジ色が料理の彩りを良くしてくれ、この色素は、カロテンという栄養素で、目や肌や粘膜(ねんまく)を健康に保ちます。そのまま食べるよりも、炒めるなど油と一緒に食べると、体に吸収されやすくなります。</p>
<p>③さけボール たら とうふ みそ ④ぶた肉 油あげ ①牛乳 ②わかめ ③④にんじん ④さやいんげん ③はくさい 根深ねぎ しょうが 玉ねぎ ④ごぼう こんにやく ②米 ③じゃがいも ④さとう ④油 ごま</p>	<p>③ベーコン ④とり肉 みそ ①牛乳 ③ほうれん草 パセリ ③④にんじん ③玉ねぎ キャベツ えのきたけ ④えだまめ ②コッパン ④てんぷん じゃがいも さとう ⑤アップルジャム ③④油 ③からスープ しょうゆ コンソメ ③④塩 こしょう ④ケチャップ</p>
<p>③かつお節(だし) こんぶ(だし) ③④酒 ④しょうゆ</p>	<p>③からスープ しょうゆ コンソメ ③④塩 こしょう ④ケチャップ</p>
<p>小学生 634 kcal 25.2 g 2.4g 中学生 778 kcal 30.6 g 3.2g</p>	<p>小学生 618 kcal 25.2 g 2.4g 中学生 745 kcal 30.4 g 3.1g</p>
卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 きのこ類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類

日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
こんだてめい	<p>④★フルーツポンチ ②白ごはん ③★チキンカレー</p>	<p>⑤白菜のゆかり和え ④きびなごのサクサク揚げ ②麦ごはん ③キムチぶた汁</p>	<p>⑤メープルジャム ④切り干し大根のごま風味炒め ②コッパン ③★わかめうどん</p>	<p>④野菜のゆず和え ②白ごはん ③★肉じゃが</p>	<p>④ごまドレッシングサラダ ③パンネのミートソースあえ</p>
今日の献立について	今日のフルーツポンチには、「ナタデココ」が入っています。ナタデココは、ココナッツを発酵させたもので、フィリピンで生まれた伝統食品です。歯ごたえがあり、食物せんせいが多く含まれ、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。	冬野菜代表である白菜は、ビタミンCが豊富で、免疫(めんえき)力を高めてくれます。また、ぶた汁に入っているしょうがも体を温めてくれる食材です。体を温めて、免疫(めんえき)力を高めてかぜに負けない体づくりをしましょう。	切干大根は、大根を細く切り、干して乾燥させて作ります。生の大根では長期保存ができませんが、乾燥させることで長期保存ができ、甘みも増しておいしくなります。栄養やまみだけでなく、昔の人の知恵もつまった食材です。よかんで食べましょう。	カリウムはとりすぎた塩分を体の外に出す働きがあります。じゃがいもはこのカリウムが豊富です。「カリウムの王様」ともいわれるほどで、100gあたり410mgものカリウムを含んでいます。体の余分な水分を体の外に出してくれる働きもあつてむくみの改善が期待できます。	きのこに含まれるうまみ成分「グアニル酸」が多いのは、1位しめじ、2位ひらたけ、3位しいたけ、4位まつたけ、5位えのきたけの順と言われています。今日は温食にしめじが入っています。きのこのうまみを感じながら食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	③とり肉 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ みそ ①牛乳	③とり肉 さつまあげ 油あげ ④ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ ①牛乳	③ぶた肉 こうやとうふ ①牛乳 ③チーズ
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ③にんにく 玉ねぎ えだまめ ブルーベリー ④みかん パイン もも	③にんじん にはら ③しょうが だいこん ごぼう 大豆やしいたけ はくさいキムチ ⑤はくさい	③④にんじん ④ピーマン ③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ ④干し大根 キャベツ	③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ③しょうが 玉ねぎ こんにやく しいたけ ④はくさい コーン ゆず	④ひじき ③トマト パセリ ③④にんじん ③油 生クリーム オリーブオイル ④ごまドレッシング
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③じゃがいも ④ナタデココ ③油	②米 麦 ③ごま油 ④油 ⑤ごま	②コッパン ③うどん ④さとう ⑤メープルジャム ④ごま 油 ごま油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま油 オリーブオイル	②コッパン ③パンネ ③油 生クリーム オリーブオイル ④ごまドレッシング
その他調味料	③オースパイス カレー粉 塩 こしょう ワイン アルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース	③かつお節(だし) ⑤しそごはんの素	③ゼラチン かつお節(だし) こんぶ(だし) ③④しょうゆ みりん 酒 ④塩 こしょう	③酒 みりん ③④しょうゆ ④レモン果汁 酢	③ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ゼラチン
栄養価	小学生 648 kcal 20.1 g 1.6g 中学生 783 kcal 23.6 g 1.9g	小学生 660 kcal 25.6 g 2.3g 中学生 802 kcal 30.7 g 3.0g	小学生 617 kcal 28.3 g 3.0g 中学生 750 kcal 35.0 g 3.9g	小学生 628 kcal 24.2 g 1.9g 中学生 758 kcal 29.2 g 2.4g	小学生 686 kcal 28.3 g 2.0g 中学生 848 kcal 34.3 g 2.5g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 豆 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい	 ① 手作りぶりかけ ② 白ごはん ③ すき焼き風煮	 ① ひじきのり ④ さばの甘酢あんかけ ② 白ごはん ③ けんちん汁	 ① ヨーグルト ④ 野菜とベーコンのソテー ② コッパパン ③ 根菜ポトフ	 ① 小松菜ともやしのナムル ② 麦ごはん ③ マーボー豆腐	 ① ぶわたちちご ④ ツナごぼうソテー ② コッパパン ③ 冬野菜のシチュー
今日の献立について	外国で、日本料理を代表するものという「スシ」や「焼きそば」は有名ですが、お肉や、野菜、豆腐、こんにゃく、きのこなど多くの食材を使うので、さまざまな栄養素をとることができます。今日はぶた肉を使ったすき焼き風の煮物です。	さばは10～12月にかけて脂肪(しほ)をたぐえ、一年の中で最もおいしい時期を迎えます。さばには、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの血液の流れや脳の働きを良くする脂肪酸が含まれています。	今日の根菜ポトフには、「れんこん」が入っています。世界で、れんこんを食べているのは日本と中国など少しい国だけと言われています。れんこんの根菜類は、かぜの予防になるビタミンCや貧血の予防になる鉄など様々な栄養素が含まれています。たくさん食べて体を温めましょう。	マーボー豆腐は、ひき肉と豆腐を唐辛子みそで炒めたもので、中国の四川料理の一つです。唐辛子など香辛料を使った料理が特徴です。給食では、辛いのが苦手な人でも食べやすいように辛さを控えて味付けしています。	ごぼうは秋から冬にかけて収穫し、貯蔵したものが一年中出回ります。3～8月頃の新ごぼうはやわらかく香りがあり、11～2月頃のごぼうは香りもあつちん、うまみも増します。ごぼうの栄養価は高たんぱく質が多く、野菜の中でもトップクラスです。ごぼうの風味を楽しんで食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 とうふ ④卵 さけ 2群 ①牛乳	③とうふ ④さば ①牛乳 ⑤ひじきのり(煮干し・かつお)	③ぶた肉 うずら卵 ミートボール (とり肉・ぶた肉) ④ベーコン ⑤ヨーグルト	③ぶた肉 大豆 とうふ みそ ①牛乳	③とり肉 ④まぐろ油漬け ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん ④こまつな 4群 ③はくさい 玉ねぎ 大豆もやし ④こんにゃく しいたけ 根深ねぎ ④コーン えだまめ	③こまつな ③④にんじん ④きぬさや ③はくさい ごぼう こんにゃく しいたけ ④玉ねぎ	③ブロッコリー ③④にんじん ④こまつな ③だいこん 玉ねぎ れんこん ごぼう しょうが にんにく ④キャベツ しめじ	③にら ③④にんじん ④こまつな ③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ ③④にんにく しょうが ④もやし コーン	③はくさい 玉ねぎ ④ごぼう コーン えだまめ ⑤いちご
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さとう 6群 ③④油 ④ごま	②米 ③さいも ④でんぷん さとう ③④ごま油 ④油	②コッパパン ③油 ④ごま油	②米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	②コッパパン ③さいまいも 米粉 ⑤さとう もち粉 ③マーガリン(乳抜き) ④マヨネーズ(乳卵不使用) ④⑤油
その他調味料	③みりん しょうゆ ③④酒 ④塩	③酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③がらすープ コンソメ 酒 ③④塩 しょうゆ こしょう	③酒 トウバンジャン ケチャップ 中華だしのもと ③④しょうゆ ④酢	③がらすープ ワイン コンソメ 塩 こしょう ④酒 みりん しょうゆ
栄養価	小学生 646 kcal 26.9 g 1.7g 中学生 778 kcal 32.6 g 2.2g	小学生 685 kcal 26.1 g 2.3g 中学生 800 kcal 28.4 g 2.7g	小学生 622 kcal 28.0 g 2.7g 中学生 777 kcal 34.6 g 3.4g	小学生 650 kcal 26.4 g 2.2g 中学生 784 kcal 31.9 g 2.8g	小学生 729 kcal 28.0 g 1.9g 中学生 881 kcal 34.0 g 2.5g
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこと類 種実類

日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい	 ① しそ味ひじき ④ 白菜のネギだれ和え ② 白ごはん ③ 大根のそぼろ煮	 ① えごまぶりかけ ④ ぶた肉と玉ねぎのガリマヨポン ② 白ごはん ③ 大豆たつぷりみそ汁	 ① ミートサンドの具 ② 食パン ③ イタリアンスープ	 ① セレクトデザート(ゆでブロッコリー) ④ 照焼チキン ② チキンライス ポタージュ	終業式
今日の献立について	大根は古くから作られている野菜で、日本は生産量、消費量ともに世界一です。大根には、体の調子を整える働きのあるビタミンCが含まれています。寒い時期は大根が美味しくなる時期です。季節のものを味わいましょう！	今日の小食は、ガーリック(にんにく)とマヨネーズとポン酢で味付けをしています。にんにくは食欲を増進したり、体を温めたりしてくれる効果があります。ぶた肉に含まれるビタミンB群とにんにくパワーで、疲れを吹き飛ばして残り3日間頑張らしましょう！	今日のミートサンドの具にはぶた肉と高野豆腐が入っています。豆腐を冷凍して乾燥させてきた高野豆腐は豆腐よりも栄養が詰まっているため、良質なたんぱく質が多いです。豆腐とは違ったしつととした食感があります。パンにはさんでミートサンドにしてもおいしく食べられます。	今日は、セレクトデザートです。5種類の中から選んでもらいました。みなさんは好きなデザートを選ばれましたか？また、今日が2学期最後の給食です。冬休みを元気に過ごすことができるように願いを込めて給食を作ったので、ゆづり味わつて食べてください。	ごちそうの食べる機会が多い冬休み。バランスの良い食事を心がけよう！
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 こうやとうふ 2群 ①牛乳 ⑤しそ味ひじき	③とうふ 油あげ だいず みそ 豆乳 ④ぶた肉 ①牛乳 ③わかめ	③とり肉 ベーコン たまご ④ぶた肉 こうやとうふ ①牛乳 ③④チーズ	③ベーコン ④とり肉 ①③牛乳 ③スキムミルク チーズ	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん ③④にんじん 4群 ③だいこん 玉ねぎ こんにゃく しょうが ④はくさい もやし 根深ねぎ	③④葉ねぎ にんじん ③だいこん もやし ④玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	③トマト ほうれん草 ③④にんじん ④ピーマン ③④玉ねぎ コーン ④にんにく	③かぼちゃ にんじん パセリ ⑤ブロッコリー ③玉ねぎ ④にんにく	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも でんぷん ③④さとう 6群 ③油 ④ごま油	②米 ④でんぷん ④油マヨネーズ(乳卵不使用)	②食パン ③パン粉 ④さとう ③④油	②米 ③じゃがいも 米粉 ④さとう ⑤セレクトデザート ③油 マーガリン(乳抜き)	
その他調味料	③酒 みりん ③④しょうゆ ④酢 一味とうがらし	③煮干し(だし) ④酒 ポン酢 ⑤えごまぶりかけ(かつお節)	③がらすープ コンソメ ④塩 こしょう ④ケチャップ ワイン ソース	②チキンライスの素 ③塩 こしょう ワイン がらすープ コンソメ ④みりん 酒 しょうゆ	
栄養価	小学生 638 kcal 24.4 g 2.3g 中学生 763 kcal 29.5 g 2.7g	小学生 666 kcal 28.5 g 2.0g 中学生 802 kcal 34.4 g 2.7g	小学生 578 kcal 31.1 g 2.3g 中学生 740 kcal 39.5 g 3.0g	小学生 829 kcal 29.5 g 2.8g 中学生 968 kcal 33.4 g 3.7g	
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこと類 種実類	魚 卵 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 豆 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこと類 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこと類 種実類	

終業式

ごちそうの食べる機会が多い冬休み。バランスの良い食事を心がけよう！



Merry Christmas



※今月のデザート等の納品日、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
2(金)	せんいプラスアップル	給食センター	学校処分	16(金)	ふわたちちご	業者	学校処分
7(水)	メープルゼリー	給食センター	学校処分	19(月)	しそ味ひじき	給食センター	学校処分
13(火)	ひじきのり	給食センター	学校処分	20(火)	えごまぶりかけ	給食センター	学校処分
14(水)	ヨーグルト	業者	学校処分	22(木)	セレクトデザート	業者	学校処分