

12月 献立表

平成30年度 桑折町学校給食センター



めあて

寒さに負けない食事をしよう

●野菜や果物でビタミンを補給しよう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	お知らせ	あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	家庭で食べてほしい食品	給食が休みの幼稚園・学校
3	月	コッパン	○	とりの肉のガーリック焼き きのこのクリームシチュー キャベツサラダ スイートポテト		牛乳 とり肉	にんにく しめじ エリンギ マッシュルーム 玉ねぎ もやし にんじん キャベツ コーン	コッパン ルウ さつまいも	640 822	海藻類	
4	火	ごはん	○	あじの照り焼き 玉ねぎのみそ汁 五目豆 みかん		牛乳 あじ 豆腐 わかめ みそ とり肉 昆布 さつまあげ	玉ねぎ 大根 枝豆 たけのこ にんじん こんにゃく みかん	米 さとう	620 738	緑黄色野菜	
5	水	麦ごはん	○	納豆 かぼちゃのそぼろ煮 たくあん和え	半小6年 テーブル マナー	牛乳 納豆 とり肉 さつまあげ あつあげ かつお節	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ざやいんげん ほうれん草 もやし たくあん	米 麦 さとう でん粉	663 810	きのこ類	幼稚園
6	木	野菜ピラフ	○	エビフライ(幼小2、中3) ノンエッグタルタルソース コンソメスープ コーンサラダ	崎小2年 ハイキング	牛乳 ウィンナー えび とり肉	玉ねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム 小松菜 キャベツ もやし コーン	米 小麦粉 パン粉 油	684 855	豆類	半小4年
☆☆ 顔芳中学校3年3組からのリクエストメニュー ☆☆											
7	金	なめし	○	とりの肉のハーブ焼き とん汁 りっちゃんサラダ モチアイス		牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ ハム かつお節 昆布	バジル 白菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	米 さとう 里いも	742 859	果物類	
10	月	レーズンパン	○	とりのから揚げ(幼小2、中3) 野菜スープ ブロッコリーサラダ	半小2年 ハイキング	牛乳 とり肉	レーズン しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン もやし	パン でん粉 油	601 820	魚介類	
11	火	とりそぼろ ごはん	○	豆腐ハンバーグ なめこ汁 おかか和え		牛乳 とり肉 卵 豆腐 みそ かつお節 ツナ	枝豆 にんじん しょうが なめこ 大根 ねぎ キャベツ もやし	米 さとう	543 624	緑黄色野菜	
12	水	ソフトめん	○	けんちんかけ汁 もち米肉団子(小2、中3) ナムル		牛乳 とり肉 油揚げ ツナ	大根 にんじん 白菜 ねぎ ごぼう 小松菜 もやし	ソフトめん もち米 里いも	641 862	果物類	幼稚園
13	木	麦ごはん	○	ポークカレー こんにゃくと豆のサラダ ヨーグルト	崎小6年 テーブル マナー	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳 海藻 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが こんにゃく キャベツ 枝豆	米 麦 じゃがいも ルウ	720 835	きのこ類	
14	金	ごはん	○	さけの塩焼き わかめと豆腐のみそ汁 ごぼうサラダ みかん		牛乳 鮭 わかめ 豆腐 みそ	ざやえんどう ごぼう にんじん キャベツ みかん	米 マヨネーズ	642 763	いも類	
17	月	コッパン	○	いちごジャム ミネストローネ フライドチキン コールスローサラダ ケーキ		牛乳 とり肉 チーズ	白菜 玉ねぎ 枝豆 にんじん トマト にんにく キャベツ きゅうり	パン きび じゃがいも さとう ケーキ	815 1010	魚介類	
18	火	ごはん	○	ほっけのみりん風味やき とりごぼ汁 冬至かぼちゃ ハチミツゆずゼリー		牛乳 ほっけ とり肉 豆腐 みそ あずき	ごぼう しめじ にんじん ねぎ かぼちゃ ゆず	米 さとう	609 716	海藻類	
19	水	ごはん	○	ショーロンポー(小2、中3) 中華コーンスープ ぶた肉のキムチ炒め		牛乳 卵 とり肉 ぶた肉 みそ	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん しいたけ コーン キャベツ 白飯 にんにく しょうが	米 小麦粉 でん粉 さとう	632 789	果物類	幼稚園
20	木	ごはん	○	いわしの梅煮 大根のみそ汁 きゅうりの浅漬け りんご		牛乳 いわし とり肉 わかめ みそ	大根 白菜 さやえんどう キャベツ にんじん きゅうり りんご うめ	米	611 723	いも類	睦合小 伊達崎小 半田小
21	金	ごはん	○	とりの照り焼き じゃがいものみそ汁 ごま和え		牛乳 とり肉 油揚げ みそ	ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	米 さとう じゃがいも ごま	594 -	きのこ類	幼、睦小 崎小、半小 中学校

かぜの予防に効果的な食事をしましょう!

今月の平均栄養価

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひきはじめにも

たんぱく質
基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める

ビタミンA
のどや鼻など粘膜
を保護する

ビタミンC
免疫力を高める

【風邪のときの食事】

からだを温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1
豚肉、玄米・胚芽米、ウナギ

ビタミンB2
卵、カレー、牛乳、レバー

※材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。 ☎581-0250

※現在まで実施した、献立の放射性物質測定結果において、基準値を超えたものはありませんでした。

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	650(650)	797(830)
たんぱく質(g)	25.9(26)	31.5(34)
炭水化物(g)	91.7	115.2
脂質(g)	19.5(18)	22.7(23)
食塩量(g)	2.0(2.0)	2.5(2.5)