

# 12月 献立表

令和元年度 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	家庭で食べてほしい食品	給食が休みの幼稚園・学校
						体をつくるはたらき	体の調子を整えるはたらき	体のエネルギーを作るはたらき	Kcal		
2	月	食パン	○	イカナゲット(幼小2 中3) きのこのクリームシチュー キャベツのサラダ キャラメルクリーム	睦小4年ハイキング	牛乳 とり肉 いが	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	パン ルフ さつまいも キャラメルジャム	659 743	海藻類	
3	火	ごはん	○	あじの照り焼き じゃがいものみそ汁 五目豆		牛乳 あじ 豆腐 わかめ みそ とり肉 昆布 さつまあげ 大豆	玉ねぎ 大根 枝豆 だけのこ にんじん こんにゃく	米 さとう じゃがいも	605 719	緑黄色野菜	
4	水	野菜ピラフ	○	とりのから揚げ(幼小2、中3) ミネストローネ りっちゃんサラダ 冷凍みかん	願中1年希望献立	牛乳 ウィンナー こんぶ とり肉 大豆 ハム 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん ビーマン みかん マッシュルーム 生姜 にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	米 かたくりこ マカロニ 砂糖 じゃがいも 油	777 958	魚介類	
5	木	ごはん	○	かんこくふうやきにく ちゅうかだまごスープ パンパンジーサラダ		牛乳 ぶた肉 豆腐 とり肉 卵	玉ねぎ ビーマン 人参 いんげん にんにく ねぎ しいたけ 青梗菜 きゅうり キャベツ	米 さとう ごま油 かたくりこ	603 716	いも類	
6	金	ごはん	○	さばのしおやき さといものみそしる きりほしだいこんのにも	願小6年1組テーブルマナー	牛乳 さば みそ とり肉 さつまあげ	ごぼう えのき きりほしだいこん にんじん いんげん	米 さとう 里いも	632 755	果物類	幼稚園
9	月	きりめいりコッペパン	○	スラッピージョー コンソメスープ ブロッコリーのサラダ	願小6年2組テーブルマナー	とりにく ぶた肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん コーン ビーマン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	パン さとう 油	613 725	魚介類	
10	火	ごはん	○	ちゅうかどん しおこんぶあえ みかん		牛乳 ぶた肉 いが うずらの卵 昆布	にんじん はくさい 玉ねぎ だけのこ ちんげんさい みかん コーン しいたけ 生姜 大根	米 さとう かたくりこ ごま油	610 707	豆類	
11	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	半小3年ハイキング	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	641 863	果物類	幼稚園
12	木	鶏そぼろごはん	○	シシャモフライ(幼小1小2中3) なめこじる おかかあえ		牛乳 とり肉 卵 ししゃも とうふ かつおぶし みそ	えだまめ にんじん しょうが なめこ だいこん ねぎ キャベツ もやし にんじん	米 さとう 油	607 726	きのこ類	
13	金	ごはん	○	さげの塩焼き わかめと豆腐のみそ汁 ごぼうサラダ		牛乳 鮭 わかめ 豆腐 みそ	さやえんどう ごぼう にんじん キャベツ	米 マヨネーズ じゃがいも	606 719	きのこ類	願小4年
16	月	パン	○	Tandoriチキン クラムチャウダー コールスローサラダ クリスマスケーキ	クリスマス献立	牛乳 とり肉 チーズ あさり ベーコン	パインアップル たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり	パン じゃがいも バター ケーキ	786 996	豆類	
17	火	ごはん	○	のり ほっけのみりん風味やき とりごぼろ汁 冬至かぼちゃ	冬至献立	牛乳 ほっけ とり肉 豆腐 みそ あずき のり	ごぼう しめじ にんじん ねぎ かぼちゃ	米 さとう	605 719	海藻類	
18	水	麦ごはん	○	ポークカレー こんにゃくと豆のサラダ		牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳 海藻	玉ねぎ にんじん にんにく グリンピース しょうが こんにゃく キャベツ 枝豆	米 麦 じゃがいも ルフ	629 744	きのこ類	幼稚園
19	木	ごはん	○	しゅうまい(幼小2 中3) 中華風コンソメスープ ぶたにくのきむちいため		牛乳 ぶた肉 たまご とりにく みそ	ちんげんさい たまねぎ にんじん しいたけ コーン キャベツ はくさい にんにく しょうが	米 かたくりこ さとう 油	602 714	果物類	
20	金	ごはん	○	納豆 かぼちゃのそぼろ煮 たくあん和え	減塩献立	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 さやいんげん ほうれん草 もやし たくあん	米 さとう でん粉	658 803	きのこ類	幼稚園
23	月	黒ぱん	○	ミートソーススパゲッティ ほうたてサラダ		牛乳 ほうたて ぶた肉 大豆	大根 にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン 油 スパゲッティ	611 801	果物類	幼稚園 伊達崎小

## 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

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	640(650)	776(830)
たんぱく質(g)	26.5(26)	31.7(34)
炭水化物(g)	90.3	112.4
脂質(g)	18.4(18)	21.1(23)
食塩量(g)	2.1(2.0)	2.6(2.5)

### 【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。ビーフ・ビーター たいりやく しょうちゆう おせ かいやく 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**  
たまご、カレイ、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。