

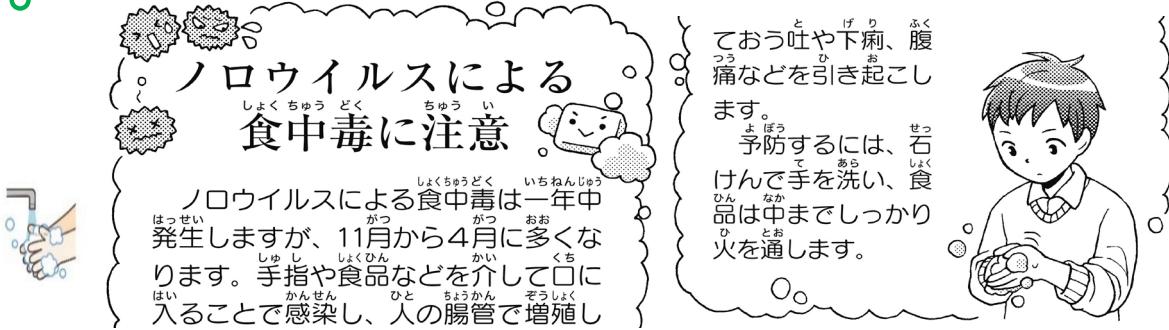


## 12月 給食予定献立表

日 曜 日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品							
		主に体の組織をつくる 赤色の食品		主に体の調子を整える 緑色の食品		主にエネルギーになる 黄色の食品			
2月	ごはん 太根と鶏肉の旨煮	鶏さつま揚げ 昆布	人参 いんげん 大根	じゃが芋 砂糖 濃粉 砂糖 小麦粉 パン粉	なたね油 なたね油	米 米	エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.4 g		
	いわしのオイスターソースフライ	鰯		にんにく 生姜 長ねぎ			脂質 19.2 g		
	かぼちゃプリン 牛乳	豆乳	生クリーム 南瓜		プリンの素		食塩相当量 2.0 g		
3火	中華丼 ごはん 中華丼の具	豚いかえび うずら卵	人参 さやいんげん 玉ねぎ 竹の子 しいたけ 白菜	濃粉 砂糖	なたね油 なたね油	米 米	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.6 g		
	ミックスみそ豆 みかん 牛乳	ひよこ豆 大豆 凍り豆腐		みかん			脂質 19.4 g		
		牛乳					食塩相当量 1.8 g		
4水	セサミトースト				食パン 砂糖 バター ごま		エネルギー 602 kcal		
	ポークピーンズ	大豆 豚 ベーコン	チーズ	人参 さやいんげん トマト	じゃが芋 玉ねぎ	なたね油	たんぱく質 25.4 g		
	プロッコリーサラダ 牛乳		チーズ	プロッコリー	コーン 玉ねぎ	砂糖	脂質 23.9 g		
5木	ごはん 生揚げの肉味噌煮	豚 生揚げ	人参 紅さや 玉ねぎ 竹の子 しいたけ	砂糖 じゃが芋	なたね油	米 米	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.4 g		
	キャベツの昆布和え りんご 牛乳	塩昆布	人参 キャベツ				脂質 21.5 g		
		牛乳		りんご			食塩相当量 1.6 g		
6金	肉ごぼうごはん かぼちゃコロッケ 大根とわかめの味噌汁 牛乳	豚 油揚げ 豚 いんげん豆 豆腐	さやいんげん かぼちゃ わかめ 大根葉 人参	ごぼう 玉ねぎ 大根 えのき茸	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 バター なたね油	なたね油 なたね油	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.1 g		
							脂質 22.2 g		
		牛乳					食塩相当量 2.2 g		
9月	ごはん ハヤシライス きなこ豆 フルーツヨーグルト 牛乳	豚	生クリーム トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖	なたね油 バター	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.7 g		
		いり大豆 きな粉					脂質 20.1 g		
			牛乳	りんご みかん缶 黄桃缶 バイン缶	砂糖 はちみつ		食塩相当量 1.5 g		
10火	ごはん すき焼き風煮 めひかりの唐揚げ もやしあえ 牛乳	豚 豆腐 うずら卵 めひかり	人参 春菊	長ねぎ 白菜	焼きふ しらたき 砂糖 澱粉	なたね油 なたね油	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.5 g		
							脂質 22.3 g		
		牛乳		もやし 長ねぎ	ごま油		食塩相当量 1.5 g		
11水	カレーうどん 手作り肉まん ひじきツナサラダ 牛乳	鶏 豚 豆乳 ツナ	人参 小松菜	生姜 長ねぎ 玉ねぎ	うどん 砂糖 濃粉 小麦粉	なたね油 ごま油	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.8 g		
					長ねぎ しいたけ 竹の子 生姜		脂質 17.1 g		
		牛乳			レモン キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ	オリーブオイル	食塩相当量 2.5 g		
12木	キムチごはん 揚げきょうざ 中華風コンヌースープ 一口ぶどうゼリー 牛乳	豚	人参	キムチ 生姜	米 砂糖	なたね油 ごま	エネルギー 563 kcal		
			にら	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜	きょうざの皮 濃粉 砂糖	ごま油 なたね油	たんぱく質 21.5 g		
		ハム 卵	人参 小松菜	コーン 玉ねぎ もやし	澱粉	ごま油	脂質 20.6 g		
13金					ゼリー		食塩相当量 2.2 g		
	きつねごはん 焼きししゃも 洋風ごま和え 白玉ぜんざい 牛乳	油揚げ ししゃも ハム あずき	人参		米 砂糖	ごま	エネルギー 604 kcal		
		牛乳					たんぱく質 25.2 g		

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

（）は、ぶたをしようしています。





## 12月 給食予定献立表

日 曜 日	こんだて	主な食品							
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					
16 月	ごはん 納豆 肉じゃが みはや 牛乳	納豆	のり	小松菜	もやし 長ねぎ		米	エネルギー 542 kcal	
		豚さつま揚げ		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 しらたき 砂糖	なたね油	たんぱく質 22.3 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.6 g	
17 火	いかとあさりのトマトスパゲティー マセドアンスープ スイートポテト 牛乳	ペーパン いか あさり ペーパン	人參 トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム	カットスパゲッティ 砂糖	オリーブオイル	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.3 g		
18 水	ごはん さばの味噌煮 豚汁 かぼちゃそぼろあんかけ 牛乳	鯛		生姜	砂糖 濃粉	ごま	エネルギー 582 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.2 g		
19 木	バターライス とり 鶏のマーマレード焼き ボパイサラダ クリームコーンスープ セレクトデザート(チョコクレープorプリンタルト) 牛乳	鶏 豆乳	マーマレード のり 生クリーム 牛乳 パセリ	人参 ほうれん草 コーン 玉ねぎ	砂糖 米粉	なたね油 バター	エネルギー 677 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.5 g		
		牛乳			クレープ タルト				

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

12月は、19日(木)で給食終了です。1月は、8日(水)給食開始予定です。



栄養価の月平均値
エネルギー 602 kcal
たんぱく質 24.5 g
脂質 19.8 g
食塩相当量 2.0 g

©少年写真新聞社2023



ことし 今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

### たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳

おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずに入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

### ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
大根の葉 春菊 みかん レバー  
たら あんこうの肝

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

いろの濃い野菜が多く、魚やレバーなどに多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

### ビタミンC

ブロッccoli 芽キャベツ かぶ  
の葉 ジャガイモ みかん  
ゆず きんかん いちご

寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

みかんは手軽に食べられます。ビタミンCは皮の白い部分が多いので、ぜひまるごと食べましょう。

ふくややさいで げんきモリモリ

健学社

今年は、  
12月21日(土)  
です！

## 昔から伝わる行事を大切にしよう

**冬至** 冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

**かぼちゃ・小豆がゆ**  
冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



**「ん」のつく食品**  
れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。

**ゆず湯**

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



少年写真新聞社