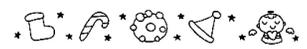


12月 予定献立表

よ てい こん だて ひょう



日 (曜)	こんだて ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なし の学校
		ちやにく, ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (水)	ご飯 いわしの梅煮 油麩入り肉じゃが かきたま汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とろろ なた たまご	にんじん えだまめ うめ たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	ごはん しょくぶつゆ ふ じゃがいも さとう でんぶん	580	27.2	あけ小 2~5年 日小6年
					17.3	2.8	
2 (木)	バターロールパン チリコンカン コールスローサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ レンズまめ だいず ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン もやし セロリー	パン しょくぶつゆ さとう ドレッシング じゃがいも	617	26.9	利支6年
					23.5	3.2	
3 (金)	ピビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ とろろ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ えのきたけ	ごはん むぎ しょくぶつゆ さとう ラーゆ ごま ごまあぶら	618	26.4	成小 成東小
					22.7	3.0	
6 (月)	ご飯 ひじきのり 五目厚焼き卵 五目きんぴら なめこ汁	ぎゅうにゅう たまご とろろ ぶたにく ひじきのり みそ とりにく だいず	ごぼう にんじん れんこん だいこん なめこ ねぎ しいたけ グリンピース	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま ごまあぶら	553	22.8	
					15.7	2.5	
7 (火)	食パン ミートサンド ポトフ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィンナー ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン だいこん キャベツ パセリ	パン しょくぶつゆ さとう じゃがいも	582	27.1	明小5年
					17.8	3.0	
8 (水)	ご飯 ハンバーグ照焼きソース 切干大根の炒り煮 さつま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ とろろ みそ	にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん しょくぶつゆ さつまいも	627	26.4	富小
					20.1	2.4	
9 (木)	ご飯 春巻き わかめとささみの中華サラダ 豚肉と大根のスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく	きゅうり もやし しょうが だいこん にんじん たけのこ ほししいたけ スリムねぎ たまねぎ キャベツ	ごはん しょくぶつゆ ドレッシング ビーフン ごまあぶら こむぎこ	603	21.3	丘小 あけ小
					20.7	2.4	
10 (金)	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ ぶたにく	きゅうり コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	ごはん むぎ しょくぶつゆ じゃがいも	607	20.9	丘小 成小
					17.3	2.5	
13 (月)	ご飯 まぐろのごまみそかけ 小松菜のおかか和え けんちん汁	ぎゅうにゅう まぐろ みそ かつおぶし ちくわ とろろ	ごまつな にんじん もやし ごぼう はくさい ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ごま さんおんとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	569	24.3	東向小4年
					14.5	2.6	
14 (火)	ミルクパン オムレツのきのこソースかけ ジャーマンポテト 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ウィンナー	えのきたけ しめじ にんじん マッシュルーム ほししいたけ パセリ ごぼう だいこん キャベツ たまねぎ	パン バター さとう じゃがいも しょくぶつゆ	600	23.3	成小2.3年
					24.5	3.8	
15 (水)	ご飯 ささかまのねぎソースかけ 筑前煮 豚汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう ささかまほこ とりにく さつまあげ みそ ぶたにく とろろ	ねぎ にんじん れんこん ごぼう いんげん だいこん はくさい	ごはん さとう でんぶん しょくぶつゆ さといも みかんゼリー	567	24.7	日小
					13.5	2.5	
16 (木)	米粉フォカッチャ フライドチキン カラフルサラダ ミネストローネ ★セレクトデザート★	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ だいず	にんにく しょうが たまねぎ ブロッコリー カリフラワー パプリカ トマト にんじん パセリ	パン でんぶん じゃがいも しょくぶつゆ ドレッシング マカロニ セレクトデザート	下記参照		
17 (金)	ご飯 さばの照焼き ほうれん草のごま和え ゆばのすまし汁	ぎゅうにゅう さば ちくわ ゆば なた とろろ わかめ うずらのたまご	ほうれんそう もやし にんじん たけのこ ねぎ	ごはん さとう ごま	568	29.8	成東小
					18.9	2.6	
20 (月)	ご飯 あじの塩麹焼き ひじきとれんこんの炒り煮 どさんこ汁	ぎゅうにゅう あじ ひじき だいず ぶたにく とろろ みそ	にんじん れんこん えだまめ はくさい コーン ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも バター	573	28.2	利支 3~6年
					15.6	2.7	
21 (火)	背割りソフトパン ロングウィンナー(クラス用ケチャップ) カラフルポテト ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ベーコン	コーン えだまめ にんじん たまねぎ たいこん セロリー キャベツ パセリ	パン バター じゃがいも	628	23.0	日小
					26.3	3.5	
22 (水)	ご飯 さばのみそ煮 <食育の日こんだて> 冬至かぼちゃ いものこ汁	ぎゅうにゅう さば みそ あずき ぶたにく とろろ	かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん さんおんとう しょくぶつゆ さといも	611	26.0	利支 成小5年 明小 (5年のみ有)
					19.5	1.9	
23 (木)	ハヤシライス(ご飯 ハヤシシチュー) フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	りんご にんじん たまねぎ みかん バイン にんにく しょうが マッシュルーム グリンピース	ごはん さとう しょくぶつゆ じゃがいも	641	20.3	丘小 (5年のみ有) 成小・明小 成東小 3.5.6年
					17.9	2.3	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

じょうぶな体をつくりましょう。



寒い季節になりましたが、風邪をひいている人はいませんか？冬でも元気に過ごすためには、体の中から健康になることが大切です。
普段から十分な「栄養」「運動」「睡眠」の3つがそろように気をつけて生活しましょう。そして新しい年を健康な状態で迎えましょう。

《食育の日こんだて》… 22日 冬至



12月22日は「冬至」です。
「冬至」とは、1年で夜が一番長く、昼が最も短くなる日のことです。そして、かぼちゃと小豆を甘く煮た料理、「冬至かぼちゃ」を食べると、「風邪をひかない、しもやけにならない」という言い伝えがあります。
冬は緑黄色野菜が少ないので、保存の効くかぼちゃは、ビタミン源として大切な野菜です。

《セレクトデザート》

今年もセレクトデザートを16日に実施します。お楽しみに！
栄養価は左からエネルギー たんぱく質 脂質 塩分です。
★ ストロベリーケーキ ⇒ 625kcal 28.4g 26.2g 2.7g
★ チョコレートケーキ ⇒ 637kcal 28.8g 27.6g 2.7g
★ いちごのジュレ ⇒ 560kcal 27.5g 19.7g 2.8g

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	597	650
たんぱく質(g)	25.1	21.1~32.5
脂質(g)	19.3	14.4~21.6
塩分(g)	2.7	2未満