

12月 よていこんだてひょう



月目標：寒さに負けない食事をしよう

つまもりきょう
ごはん 春日野駅 プラスして
みんなであべると
元気がアップ！

山ノ内町 学校給食センター

TEL・FAX 33-5580

◆給食センターのホームページのQRコードです。
ぜひご覧ください。*食材等の都合で
献立を変更するこ
とがあります。

| 日 曜日 | 主食 | 牛乳 | 汁もの・主菜・副菜・くだもの等 | れんらく こんだてメモ | 食品名 | | | | | | 栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 小学校 中学校 | |
|---------|-------|------|-------------------------------------|--|------------------------------------|---|---|---|---------------------------------|----------------------------|--|----------------------------|
| | | | | | 赤の食品 からだをつくるもとになる | | 緑の食品 からだの調子をととのえる | | 黄色の食品 エネルギーのもとになる | | | |
| | | | | | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | 5 群 | 6 群 | | |
| 1 月 | ごはん | MILK | ちゃんこ鍋 ちくわのかば焼き(2個) 三色おひたし | 寒くなり、お鍋の 恋しい季節ですね。手作りのつ みれをいれたちゃんと鍋をお届けし ます。 | とりにく かまぼこ とうふ ちくわ かつおぶし | ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 ごくとうしょくやさい 緑黄色野菜 | にんじん その他の野菜 きのこ・くだもの さとう | えのきごおり しらたき はくさい しょうが もやし きゅうり コーン | こめ おおむぎ さとう でんぶん | ひまわりあぶら さとう でんぶん | 559 23.5 16.0 2.8 | 680 27.4 17.7 3.3 |
| 2 火 | ごはん | MILK | 豆腐のみぞ汁 さばのおろしだれ ひじきと大豆の煮物 | グッと和食の献立 です。脂ののった さばに、さっぱりと したおろしだれが よく合います。 | とうふ みそ さば だいす あぶらあげ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん たまねぎ | だいこん にんじん たまねぎ コーン クリームコーン なまクリーム | こめ おおむぎ じゃがいも さとう | こめあぶら バター | 606 29.3 22.0 2.5 | 736 34.5 25.0 2.9 |
| 3 水 | コッペパン | MILK | コーンシチュー マカロニサラダ 山/内のりんご(ふじ) | お待たせしました。 今が旬! 山ノ内産 のりんご、ぶじをお 届けします。 蜜は入っているで しょうか? | とりにく ハム | ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム | にんじん たまねぎ コーン クリームコーン キヤベツ きゅうり りんご | コッペパン じゃがいも こむぎこ マカロニ さとう | こめあぶら バター | 635 25.0 22.4 2.7 | 771 29.4 25.9 3.3 | |
| 4 木 | ごはん | MILK | おでん 絹厚揚げのごまだれかけ おかかあえ | 寒い冬には、やっ ぱりおでんが食べ たりになりますね。 味がしみるよう に、じっくりコトコト 煮込みます。 | さつまあげ ちくわ みそ がんもどき きぬあつあげ | ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし | にんじん こまつな | だいこん にんじん もやし キヤベツ | こめ おおむぎ さといも さとう | すりごま | 572 21.6 16.7 2.5 | 698 25.3 18.5 3.0 |
| 5 金 | コッペパン | MILK | たっぷり冬野菜スープ 焼きフランク ポテトサラダ | コッペパンに焼き フランクをはさん で、ホットドッグに して食べると、パ ンがよりおいしく 食べられますよ。 | ぶたにく ソーセージ | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ | しめじ だいこん はくさい コーン きゅうり | コッペパン さとう じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ | 634 25.3 29.2 3.2 | 771 30.0 34.1 3.7 |
| 8 月 | ごはん | MILK | 豚汁 豆腐ハンバーグ 大根キムチ プリンタート | 東小学校6年生が家 庭科で学習したことを 生かして献立を立て てくれました。デザイ ナーは、乳・卵・小麦不 使用です。 | ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん たまねぎ こんにゃく きゅうり | こめ おおむぎ パンこ えのきごおり だいこん じゃがいも でんぶん プリンタート | こめあぶら 2.4 | 701 28.3 25.6 2.8 | 853 33.1 29.2 2.8 | |
| 9 火 | ごはん | MILK | わかめスープ チャプチ 大根のナムル | チャプチは韓國の 炒め物で、豚肉 や春雨を使い、「 チュジャン」で本格 的に味付けしま す。 | かまぼこ ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | たまねぎ えのき はくさい しょうが にんにく たけのこ だいこん キヤベツ きゅうり | こめ おおむぎ さとう はるさめ ごまあぶら | こめあぶら いりごま ごまあぶら | 522 20.4 15.4 2.3 | 603 22.9 17.1 2.9 |
| 10 水 | 米粉パン | MILK | 卵スープ こまいのフライ 和風ツナマヨサラダ | 千葉県でとれた、「 こまい」という魚 のフライです。タラ に似た白身魚ですが、 味もよくておいしい魚 です。 | なるとまき たまご こまいのフライ ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん チングンサイ | たまねぎ えのき チングンサイ キヤベツ きゅうり | こめこパン でんぶん | ひまわりあぶら ノンエッグマヨネーズ | 695 23.1 33.9 3.1 | 842 26.8 39.5 3.9 |
| 11 木 | ごはん | MILK | チキンカレー わかめと大豆のサラダ 山/内のりんご(ふじ) | 今月はチキンカ レーです。ごはんと 一緒にもりもり食 べてください。旬 のりんごはぶりで す。 | とりにく だいす かつおぶし | ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ | にんじん たまねぎ りんご キヤベツ きゅうり | しょうが にんにく たまねぎ りんご キヤベツ きゅうり | こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ | こめあぶら バター ごまあぶら | 577 20.7 15.7 1.9 | 704 24.1 17.4 2.3 |
| 12 金 | コッペパン | MILK | 白菜とコーンのスープ ポテト入りオムレツ チキンサラダ | オムレツの黄色に トマトソースの赤、 サラダに入った きゅうりの緑など、 目からもおいしさ を感じる献立で す。 | とりにく ポテト入りオムレツ チキンサラダ | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ レモン | コッペパン さとう | | | 542 25.2 18.6 3.3 | 661 29.7 21.3 3.9 |

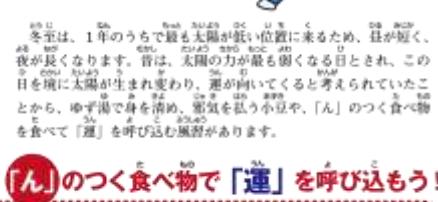
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を避け、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが結構になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりと抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



国際予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

今年の冬至は
12月22日なんきん
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うんどう
(うどん)



ほうれん草 うなぎ

キウイフルーツ じゃがいも

ソフテル ノーベント