

# 12月分 学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) 食塩(g) 上段 小学校 下段 中学校
			(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのものとなる			
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこと 果物	穀類 いも類 さとう	油脂		
1	月	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		649	
		米粉かぼちゃグラタン	おから 豆乳 大豆		かぼちゃ		マッシュポテト 米粉 砂糖 でんぷん	ショートニング	塩	2.2
		イタリアンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング		817
		ミネストローネ	鶏肉 大豆		人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも 砂糖		スープストック コンソメ こしょう	3.0
2	火	ご飯 牛乳		牛乳			米		634	
		さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 でんぷん			1.9
		豆和え	ひよこ豆 ツナ	ひじき	小松菜 人参	青えんどう 枝豆 もやし	赤いんげん	ごまドレッシング	しょうゆ	792
		とりごぼう汁	鶏肉 油揚げ		人参	ごぼう 大根 しめじ ねぎ			しょうゆ 和風だし みりん 塩	2.2
3	水	肉うどん (ソフトめん・肉うどん汁)	豚肉 生揚げ		ほうれん草 人参	えのきたけ 白菜 ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん うどん		しょうゆ 和風だし みりん 塩	700
		牛乳		牛乳						3.0
		さつまいも蒸しパン					さつまいも 小麦粉 砂糖	ラード	塩	818
		ごま香るちくわサラダ	ちくわ 油揚げ		小松菜 人参	キャベツ		ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ こしょう	3.6
4	木	ご飯 牛乳		牛乳			米		631	
		野菜コロッケ			人参	玉ねぎ コーン グリーンピース	じゃがいも パン粉 砂糖 でんぷん	油 バター	塩 ソース	1.7
		ごま酢和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	798
		白玉団子汁	鶏肉 油揚げ		人参	白菜 大根 ねぎ	白玉団子		しょうゆ 和風だし 塩 みりん	2.0
5	金	★風邪予防献立								
		かみかみカレーライス (ご飯・かみかみカレー)	鶏肉		人参	玉ねぎ ごぼう れんこん	米 さつまいも カレールー	油	カレー粉 ガラムマサラ	619
		牛乳		牛乳						796
		りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	人参 トマト	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	油	しょうゆ 酢	2.3
8	月	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		604	
		鶏肉のマスタード焼き	鶏肉			にんにく			粒マスタード ソース	2.3
		ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ	こしょう	798
		きのこの豆乳スープ	ベーコン 豆乳		人参	玉ねぎ しめじ コーン マッシュルーム えのきたけ	じゃがいも ホワイトルー		コンソメ こしょう スープストック	3.2
9	火	ご飯 牛乳		牛乳			米		616	
		甘酢肉団子	鶏肉 大豆 豚肉			玉ねぎ にんにく しょうが りんご	砂糖 でんぷん	ラード 油	香辛料 塩 酢 しょうゆ みりん 酒	1.7
		春雨のみそ炒め	豚肉 みそ		人参 なら	玉ねぎ たけのこ にんにく	春雨 砂糖	油	しょうゆ 酒 コチュジャン オイスターソース 中華だし	771
		白菜の中華スープ	鶏肉 豆腐		人参	白菜 しめじ ねぎ しょうが	でんぷん		中華だし スープストック しょうゆ こしょう	2.1
10	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		605	
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		しょうゆ 酢 塩	1.8
		しゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ	770
		根菜のみそ汁	豚肉 生揚げ みそ		人参	大根 ごぼう れんこん			和風だし	2.1
11	木	ご飯 牛乳		牛乳			米		617	
		にらまんじゅう	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ にんにく しょうが	でんぷん 小麦粉	油 ラード	しょうゆ 塩 香辛料	2.1
		くらげサラダ	中華くらげ	わかめ	人参	もやし きゅうり			しょうゆ	774
		キムチなべ風	豚肉 豆腐		人参	えのきたけ 白菜 キムチ 白滝 ごぼう ねぎ しいたけ	砂糖		しょうゆ 酒	2.5
12	金	★日本の味めぐり(広島県)								
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦			698
		がんす	たら 大豆		人参	玉ねぎ	でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油	塩 一味唐辛子 ソース	1.7
		だんご汁	鶏肉 油揚げ みそ 白みそ		人参	こんにゃく ねぎ ごぼう しいたけ	いも団子 砂糖		和風だし	883
		広島レモンゼリーミックス				パインアップル缶 黄桃缶 アロエ	レモンゼリー			2.0

15	月	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			624
		いちごジャム					いちごジャム			2.9
		鶏肉の塩こうじカレー焼き	鶏肉			にんにく しょうが			塩こうじ カレー粉	
		かぼちゃのサラダ	ウインナー		かぼちゃ 人参	コーン きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	811
		野菜と豆のスープ	ひよこ豆		人参	キャベツ 玉ねぎ 青えんどう			コンソメ こしょう スープストック	3.9
16	火	ご飯 牛乳		牛乳			米			603
		照り焼きつくね	鶏肉 大豆		人参	キャベツ 玉ねぎ		パン粉 でんぷん 砂糖	油 塩 香辛料 しょうゆ ソース	2.0
		ひじきdeサラダ	ツナ	ひじき	人参	枝豆 コーン きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ	761
		なめこ汁	生揚げ みそ		小松菜	なめこ ねぎ 大根			和風だし	2.4
17	水	しょうゆラーメン (中華めん・ラーメンスープ)	豚肉 なたと		人参 小松菜	もやし ねぎ にんにく	中華めん	油	しょうゆ 塩 中華だし こしょう	663
		牛乳		牛乳						3.3
		肉まん	豚肉 大豆			しいたけ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 でんぷん パン粉	ラード ごま油 牛脂	しょうゆ 塩 香辛料 オイスターソース 酒	786
		さつまいもとれんこんの うめマヨサラダ	ハム			れんこん 枝豆 レモン 梅	さつまいも ノンエッグマヨネーズ	こしょう	4.0	
18	木	★松葉小学校リクエスト献立								617
		ご飯					米			1.7
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		しょうゆ	
		豚汁	豚肉 生揚げ みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう			和風だし	811
		発酵乳(プレーン)		発酵乳					2.2	
19	金	★冬至献立								624
		ご飯 牛乳		牛乳			米			2.2
		厚焼き玉子	卵				砂糖 でんぷん	油	酢 しょうゆ 塩	
		ゆず風味サラダ	ツナ		人参	もやし 白菜 切干大根			ゆずドレッシング	
		かぼちゃすいとん汁	鶏肉 みそ	かぼちゃ 人参		大根 ごぼう ねぎ			和風だし	779
		納豆	納豆					たれ からし	2.6	
22	月	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			700
		ハンバーグトマトソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ	砂糖 でんぷん マッシュポテト	ラード 油	ケチャップ ソース 香辛料 塩	2.0
		グリーンサラダ				キャベツ きゅうり 枝豆		玉ねぎドレッシング		
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ 枝豆 コーン	じゃがいも 砂糖 ホワイトルー	生クリーム バター	スープストック コンソメ こしょう	895
		米粉いちごケーキ					米粉いちごケーキ			2.7
23	火	肉みそそば (ご飯・肉みそそば)	豚肉 鶏肉 大豆 みそ			しょうが にんにく 玉ねぎ	米 砂糖		中華だし コチュジャン しょうゆ 酒	637
		牛乳		牛乳						2.1
		パクパクサラダ		ちりめんじゃこ	人参	れんこん 白菜 コーン 枝豆		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ	825
		かき玉汁	卵 豆腐	人参 小松菜	えのきたけ 玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ 塩 和風だし	2.6	
24	水	ご飯 牛乳		牛乳			米			614
		豚肉と厚揚げのみそ 炒め	豚肉 生揚げ みそ		小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒 甜麺醬 コチュジャン	1.9
		枝豆のサラダ			人参	枝豆 もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢	
		わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ コーン			中華だし スープストック しょうゆ	798
								2.5		

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城をたべようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

## 12月 給食だより

風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になりました。風邪を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」や「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗い、うがいを徹底しましょう。

こんな時は手を洗いましょう



家に帰ったとき



トイレの後



料理をする前



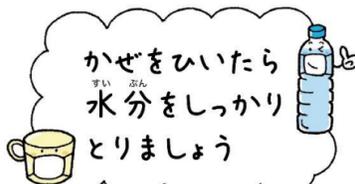
食事の前



鼻をかんだ後

### 寒さに負けない食事

体調を崩しやすい冬は、体を温める「しょうが」や「ねぎ」を食事に取り入れてみましょう。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。また、殺菌作用もあるので、風邪や感染症の予防に役立ちます。



かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう

発熱や下痢の症状が出ているときは、体から多くの水分が失われています。脱水に気を付けて水分補給をしましょう。



お知らせ  
11月分の給食費の引き落としは、12月25日(木)です。よろしく願います。