

12月学校給食献立表

※都合により献立や材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

1(月) 847kcal 30.1g ・ごはん ・牛乳 ・さつまい ・ハンバーグトマトソース ・スパゲティサラダ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ハム ごはん さつまいも 片栗粉 スパゲティ 砂糖 油 ごぼう 大根 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン キャベツ	2(火) 791kcal 33.4g ・ごはん ・牛乳 ・わかめとじゃがいものみそ汁 ・ソフトかわいいの竜田揚げ ・厚揚げのみそ炒め 牛乳 油揚げ わかめ みそ かわいい 豚肉 厚揚げ ごはん じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 えのきたけ ねぎ 人参 しいたけ キャベツ ピーマン	3(水) 786kcal 32.9g ・中華栗おこわ ・牛乳 ・大根と帆立のスープ ・焼売 ・ほうれん草のおひたし ・ヤスタヨーグルト 牛乳 えび 鶏肉 かまぼこ 帆立 豚肉 ヨーグルト もち米 栗 ごま油 砂糖 春雨 ごま 人参 たけのこ 大根 絹さや 玉ねぎ ほうれん草 もやし	4(木) 821kcal 32.2g ・ごはん ・牛乳 ・すいとん汁 ・鮭のみそ焼き ・切り干し大根の中華和え 牛乳 油揚げ 鶏肉 鮭 みそ ハム ごはん 小麦粉 白玉粉 ごま油 ごま 人参 大根 しめじ 白菜 ねぎ コーン ほうれん草 キャベツ 切り干し大根	5(金) 869kcal 30.4g ・米粉揚げパン ・牛乳 ・ミネストローネ ・チーズオムレツ ・白菜サラダ 牛乳 ベーコン チーズ 卵 米粉パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ 油 人参 玉ねぎ セロリ トマト 白菜 きゅうり りんご	
8(月) 869kcal 26.8g ・ごはん ・牛乳 ・豆腐の中華煮 ・春巻き ・アーモンドキャベツ 牛乳 豚肉 豆腐 ごはん 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 アーモンド 人参 玉ねぎ しいたけ メンマ 白菜 チンゲン菜 きくらげ キャベツ 小松菜	9(火) 794kcal 34.0g ・鮭そぼろごはん ・牛乳 ・白菜のみそ汁 ・ささみフライ ・野菜炒め ・デザート 牛乳 鮭 みそ 鶏肉 ウインナー 麦ごはん ごま 里いも パン粉 油 砂糖 白菜 人参 ねぎ 小松菜 キャベツ ブロッコリー コーン	10(水) 833kcal 25.8g ・大豆とひき肉のカレーライス ・牛乳 ・トマトとブロッコリーのサラダ ・新潟野菜の福神漬け ・キウイフルーツ(佐渡産) 牛乳 豚肉 大豆 ハム 麦ごはん 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト きゅうり ブロッコリー コーン 大根 キウイフルーツ	11(木) 814kcal 22.4g ・ごはん ・牛乳 ・高野豆腐と野菜の煮物 ・ピーマンメンチ ・キャベツの昆布和え 牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉 昆布 ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉 油 人参 しいたけ 玉ねぎ 白菜 ピーマン キャベツ きゅうり	12(金) 830kcal 27.2g ・うどん ・けんちん汁 ・牛乳 ・肉詰いなり ・わかめサラダ ・りんご(青森産) 牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ わかめ うどん 油 里いも 砂糖 大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 きゅうり コーン りんご	
15(月) 804kcal 29.1g ・ごはん ・豆みそ ・牛乳 ・大根のみそ汁 ・れんこんの挟み揚げ ・白菜のおひたし 牛乳 大豆 みそ 厚揚げ 鶏肉 ごはん 砂糖 里いも 小麦粉 油 大根 ねぎ れんこん 白菜 小松菜 人参	16(火) 838kcal 28.1g ・ツナそぼろ丼 ・牛乳 ・みそコーンスープ ・根菜コロッケ ・こんにやくサラダ 牛乳 ツナ 卵 豚肉 わかめ みそ ハム 麦ごはん 砂糖 ごま パン粉 油 えだまめ 人参 メンマ 玉ねぎ もやし いら ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	17(水) 782kcal 30.8g ・ごはん ・牛乳 ・厚揚げのオイスターソース煮 ・鰯(いわし)のみぞれ煮 ・ゆかり和え 牛乳 豚肉 厚揚げ 鰯 ごはん 油 じゃがいも 砂糖 人参 大根 しめじ チンゲン菜 キャベツ きゅうり	18(木) 809kcal 33.0g ・ごはん ・牛乳 ・かす汁 ・白身魚の竜田揚げ ・茎わかめのきんぴら ・デザート 牛乳 鮭 みそ 白身魚 茎わかめ さつまい ごはん 里いも 小麦粉 油 砂糖 ごぼう 大根 人参 ねぎ メンマ	19(金) 840kcal 33.1g ・食パン ・ジャムマーガリン ・牛乳 ・パンプキンシチュー ・スコッチエッグ ・じゃこサラダ 牛乳 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ パン ジャムマーガリン 小麦粉 パン粉 油 人参 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ	
22(月) 844kcal 25.7g ・わかめごはん ・牛乳 ・コーン卵スープ ・フライドチキン ・花野菜サラダ ・クリスマスデザート 牛乳 わかめ 卵 鶏肉 生クリーム 麦ごはん 小麦粉 油 人参 えのきたけ 玉ねぎ コーン キャベツ カリフラワー ブロッコリー	日(曜日) エネルギーたんぱく質 献立名 今月の地場産物 米 里いも トマト ほうれん草		<div style="background-color: #333; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">注意したいね、年末・年始の食生活</h2> <p style="margin: 5px 0;">今年もあとわずかとなりました。「師走」ともいわれる12月は、年末のあわただしさに加え、クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。もうすぐ冬休みです。休み中、食事面で注意してもらいたいポイントを紹介いたします。</p> </div>		

てあら
外出後、食事前に手洗い




手にはかせなどのウイルスが附着していることが多く、そのまま食べると、手から口、鼻や目などの粘膜を通してウイルスが体内に侵入し、症状を引き起こす原因になります。手はせっけんを使って、しっかり洗きましょう。

め
朝ごはんを抜かない



毎日決まった時間に食事をする事で生活のリズムが生まれます。とくにビタミンを多く含む野菜は、毎食きちんと食べて量をしっかりとることが大切です。休みだからと朝食を抜いたり、不規則な時間に食べていると体調を崩します。

ゆし
油脂のとりすぎ注意



行事の続く年末年始は、どうしても肉料理や揚げ物などの油料理が続くようになります。油脂の多い料理1品に野菜料理を2品を組み合わせたり、1口食べた野菜のおかずを2口食べるなど、工夫をしてみるといいですよ。

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品をとる



給食がなくなると、牛乳・乳製品を食べる機会が極端に減る傾向があります。成長期は生涯の健康のために骨量を貯める大切な時期です。冷蔵庫にいつも牛乳・乳製品をキープし、おやつに食べるなど、カルシウムをしっかりと補給しましょう。

