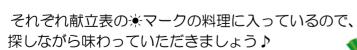
日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルキ゛ー [kcal]	蛋白質 [g]
1	金	ごはん	<ul><li>★みそおでん</li><li>★こんさいのいために</li><li>みかん</li><li>おおぐの小</li></ul>	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく じゃがいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ さつまあげ がんもどき うずらたまご ぶたにく	にんじん だいこん れんこん ごぼう さやいんげん みかん	684	25.8
4	月	きなこあげパン	ABCスープ ハムステーキ *かいそうサラダ(わふうドレ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう マカロニ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ハム かいそうミックス	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん はくさい	598	24.5
5	火	むぎごはん	エッグカレー ☀みずないりサラダ(ごまドレ) りんご	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう いか うずらたまご ぶたにく レンズまめ チーズ だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム みずな キャベツ だいこん もやし りんご	686	22.5
6	水	クロワッサン	イタリアンスープ とりにくのパンこやき ABCマカロニサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう (ミルメーク)	パン パンこ マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご とりにく	たまねぎ にんじん スイートコーン レモン パセリ にんにく きゅうり キャベツ	627	26.5
7	木	わかめごはん	<ul><li>☀けんちんじる</li><li>なまあげのステーキ</li><li>☀はるさめとチンゲンさいのサラダ(ちゅうか)</li></ul>	ぎゅうにゅう	こめ さといも あぶら さとう はるさめ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく とうふ なまあげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく りんご はくさい チンゲンサイ	626	22.5
8	金	しょくパン (いちごジャム)		ぎゅうにゅう	パン いちごジャム あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ とうふ とりにく ツナ	にんにく にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム さやいんげん トマト ブロッコリー カリフラワー スイートコーン しょうが	625	27.6
11	月	ごはん	★とんじる さけのしおやき ほうれんそうのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さといも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さけ	ねぎ にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし	619	27.2
12	火	ちゅうかめん	★みそラーメンスープ あげたこ②(ソース) いよかん	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ	やきぶた ぶたにく なると わかめ ぎゅうにゅう たこ あおのり たまご	にんにく しょうが もやし はくさい にんじん にら スイートコーン ねぎ キャベツ いよかん	664	26.8
13	水	ごはん	じゃがいものみそしる おおぐの小 おろしハンバーグ 6ねんせい きんぴらごぼう メニュージ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも パンこ あぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ぶたにく とうふ たまご さつまあげ	ねぎ たまねぎ だいこん しめじ ごぼう にんじん さやいんげん	656	27.0
14	木	せわりコッペパン	ふゆやさいのクリームシチュー ツナペースト(マヨネーズ) キャベツのサラダ(かんきつドレ)	のむ ヨーグルト	パン あぶら さつまいも バター	ヨーグルト とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	しょうが たまねぎ にんじん かぶ かぶは しめじ ブロッコリー セロリ キャベツ こまつな	635	26.6
15	金	キムチごはん	★わかめいりやさいスープ こうやどうふのごもくあんかけ ももゼリー	ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま でんぷん さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ かんてん とりにく こうやどうふ ほたてかいばしら	キムチ にら にんにく にんじん たけのこ はくさい しいたけ チンゲンサイ ねぎ もやし たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが	629	21.9
18	月	しょくパン (マーシャルビンズ)	ポークビーンズ いかとブロッコリーのソテー りんご	ぎゅうにゅう	パン チョコクリーム じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく チーズ いか	たまねぎ グリーンピース にんじん ブロッコリー キャベツ しょうが りんご	635	25.4
19		そぼろごはん	★いものこじる ししゃものカレーあげ② きりぼしだいこんのいりに (おおぐの小)	りょくちゃ	こめ さとう あぶら さといも こんにゃく こむぎこ	とりにく たまご とうふ ししゃも あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう だいこん しめじ こまつな ねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	604	27.8
20	水	しょくパン (はちみつ)	ミネストローネスープ 6ねんせい イカのハーブやき メニュー⑤ カリフラワーのサラダ(ソイトレ) ミニカップケーキ	ぎゅうにゅう	パン はちみつ あぶら じゃがいも マカロニ チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ いか	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん トマト カリフラワー スイートコーン	658	25.7
21	木	きんぴらごはん	かぼちゃのみそしる さばのゆずみぞれがけ こんだて こんにゃくのいりに	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま さとう あぶら でんぷん こんにゃく	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば	にんじん ごぼう かぼちゃ たまねぎ ねぎ しょうが だいこん ゆず りんご	700	22.6
・都合により献立が変更になる場合があります。						日の出町平均	643	25.4	
・給食費は、 <u>12月27日(水)</u> に引き落としになります。 <u>前日までに口座の残高を確認してください。</u> ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414							学校給食摂取基準(範囲)	640	(18 <b>~</b> 32)

## **※12がつ ひのでのやさい※**

12月の給食に日の出町でとれた野菜を使わせていただきます。

はくさい … 12月全て 松本さん **さといも** …11日、19日 関石さん だいこん …1日、4日、5日 関石さん

**にんじん** … 1日 原島さん



今月22日は冬至 21日 冬至献立 です。冬至と言えばゆずやかぼちゃが有名です が、【ん】のつく食べ物を食べると幸運になるとい う言い伝えもあり、きんぴらご飯には【ん】のつく 食べ物がたくさん使われています。また、こん にゃくは「胃のほうき」「腸の砂おろし」などと言わ れ、体にたまった悪いものを出すために食べる

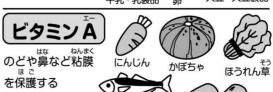
、地域があります。



## (風邪予防に役立つ栄養素)

風邪のひき始めにも









キウイフルーツ

じゃがいも

からだ あたた あんせい すいぶん えいよう ほきゅう つと体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努 しょう しょくもつせんい おお しょくひん あぶら つかめましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使 ちょうり ほう ひか しょうか う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。 ばあい すいぶんほきゅう とく たいせつ 下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スー プやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、 ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。 ピーワン ピーツー たいりょく しょうもう ふせ かいふく また、ビタミン B1・B2 は体力の消耗を防ぎ、回復 たす を助けてくれる栄養素です。





