

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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	金	ごはん	※みそおでん ※こんさいのいために みかん	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく 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 ふたにく	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 ふたにく 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	※けんちんじる なまあげのステーキ ※はるさめとチンゲンさいのサラダ(ちゅうか)	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)	※はくさいのトマトに とうふナゲット② はなやさいとコーンのツナソテー	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 こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく 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 ふたにく 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 たら 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 おろしハンバーグ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも パンこ あぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ふたにく 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 こむぎこ	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	ふたにく 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 たら 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 ふたにく 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	火	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	りよくちや	こめ さとう あぶら さといも こんにやく 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 イカのハーブやき カリフラワーのサラダ(ソイドレ) 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 こんにやくのいりに	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま さとう あぶら でんぷん こんにやく	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。
 ・給食費は、12月27日(水)に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。
 ・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

日の出町平均	643	25.4
学校給食摂取基準 (範囲)	640	(18~32)

※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

それぞれ献立表の※マークの料理に入っているの、探しながら味わっていただきましょう♪

21日 冬至献立 今月22日は冬至です。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、こんにやくは「胃のほうき」「腸の砂おろし」などと言われる、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

たんぱく質
基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

ビタミンA
のどや鼻など粘膜を保護する

ビタミンC
免疫力を高める

(風邪のときの食事)

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものをおすすめです。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。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1
豚肉、玄米・胚芽米、ウナギ

ビタミンB2
卵、カレー、レバー