

よていこんだてひょう (小学校)


令和4年12月

日の出町学校給食センター 小学校

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 たんぱく質	
1木	わかめごはん ☆山口県の郷土料理☆	*ぶたにくとこんにやくのいためじる さけのみそマヨネーズやき けんちょう	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、ごまあぶら、マ ヨネーズ、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、 さけ、みそ、あぶらあげ、とうふ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ながね ぎ、えのき、しいたけ、だいこん	609 kcal 30.6 g	
2金	バターロール	ビーンズシチュー スクランブルエッグ *きりぼしだいこんとわかめのつが (こうみしおどレ)	やさい ジュース	パン、じゃがいも、あぶら、バ ター、こむぎこ、さとう	だいた、きんときまめ、ぶたにく、 なまクリーム、ベーコン、たまご、 とうにゅう、わかめ	やさしいジュース、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 トマトピューレ、きりぼしだいこん、 キャベツ、もやし	604 kcal 22.0 g	
5月	ごはん	あつあげとうずらのちゅうかに ししやものからあげ② ★1.2ねんせいはいとり1ぼん ★はくさいのサラダ (パンドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さ とう、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあ げ、うずらたまご、ししやも	たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲ ンさい、ながねぎ、しいたけ、はくさ い、もやし、こまつな	681 kcal 28.3 g	
6火	ゆでうどん	カレーうどんのつゆ やさしいチップス みかん	ぎゅうにゅう	うどん、でんぶん、あぶら、さつま いも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあ げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、し めじ、ながねぎ、れんこん、さやいんげ ん、かぼちゃ、みかん	645 kcal 23.1 g	
7水	ごはん なめたけ 12/8事納め	*おこじる なまあげのチキッパ 卵そがけ *にくやさしいため	ぎゅうにゅう	こめ、さともいも、こんにやく、あぶ ら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、あずき、みそ、なま あげ、ぶたにく	だいこん、にんじん、ごぼう、しょう が、にんにく、ながねぎ、りんご、はく さい、もやし、こまつな、えのきだけ	593 kcal 25.9 g	
8木	せわりコッペパン *ソースやきそば	わかめとたまごのスープ *コーンサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	パン、ごまあぶら、ごま、めん、あ ぶら	ぎゅうにゅう、とり、たまご、 わかめ、ぶたにく、いか、あおのり	たまねぎ、しょうが、キャベツ、もや し、にんじん、ながねぎ、たけのこ、し いたけ、はくさい、ほうれんそう、と うもろこし	589 kcal 27.9 g	
9金	ピビンバ (にくまぜごはん) 韓国料理	ちゅうかふうコーンスープ いためナムル (ピビンバよう) スイートポテト	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、はる さめ、でんぶん、ごまあぶら、ご ま、スイートポテト	ぶたにく、だいたたんぱく、ぎゅう にゅう、とり、たまご、ほたて かいばしら	しょうが、にんにく、ながねぎ、たまね ぎ、チンゲンさい、とうもろこし、もや し、だいたずもやし、にんじん、ほうれん そう	620 kcal 24.0 g	
12月	トマトパン	もやしスープ ツナチーズオムレツ *マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ	ぎゅうにゅう、とり、たまご、 ツナ、なまクリーム、チーズ	もやし、にんじん、たまねぎ、とうも ろこし、キャベツ、きゅうり	589 kcal 26.5 g	
13火	ごはん おやこどのぐ	*こまつなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ) プリン	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、さ とう、プリン	ぎゅうにゅう、とり、たまご、 かつおぶし	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こ まつな、キャベツ、もやし	591 kcal 25.1 g	
14水	ガーリックフランス	かぶのスープ チキングラタン さんしょくソテー	ジョア	パン、あぶら、マカロニ、バター、 こむぎこ	ジョア、とり、いんげんまめ、 ぎゅうにゅう、とうにゅう、チーズ	にんにく、かぶ、にんじん、たまねぎ、 えのき、マッシュルーム、しめじ、えだ まめ、とうもろこし	598 kcal 24.3 g	
15木	むぎごはん ハッシュドポーク	*キャベツソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、こむ ぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまク リーム、ハム、ヨーグルト	にんにく、しょうが、にんじん、たまね ぎ、マッシュルーム、グリーンピース、 キャベツ、こまつな	640 kcal 23.4 g	
16金	くろざとうしよくパン	コーンポタージュ さわらのチーズムニエル *かいそうサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、バター、こむぎ こ、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、とり、いんげん まめ、なまクリーム、とうにゅう、 さわら、チーズ、かいそうミックス	たまねぎ、とうもろこし、はくさい、も やし、だいこん、にんじん	631 kcal 30.8 g	
19月	ごはん	*はくさいのみそじる さばのみそやき *あおなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあ げ、みそ、さば、かつおぶし	はくさい、ながねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、にんじん	597 kcal 26.4 g	
20火	チョコチップパン	*やさしいスープ フライドチキン クリスマスサラダ (こうみしおどレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もや し、しょうが、にんにく、こまつな、あ かピーマン、とうもろこし	635 kcal 26.9 g	
21水	ごはん まっちゃふりかけ	ゆずかおるすましじる サイコロトンキン れんこんとこんにやくのみそいため	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、 こんにやく、ごま	ぎゅうにゅう、はんぺん、ちくわ、 ぶたにく、とり、みそ、こんぶ、 のり	にんじん、たけのこ、ながねぎ、ほうれ んそう、しいたけ、ゆずのかわ、しょう が、かぼちゃ、れんこん、さやいんげん	611 kcal 24.9 g	
22木	こめこコッペパン	チリコンカン *キャベツともやしのサラダ (ソイドレ) ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう	こめこパン、あぶら、こむぎこ、バ ター	ぎゅうにゅう、だいた、きんときま め、ひよこまめ、レンズまめ、ぶた にく、だいたたんぱく、ベーコン	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、に んじん、マッシュルーム、トマトピューレ、 トマト、キャベツ、もやし、パイナップ ル、みかん、はくとう、おうとう	640 kcal 27.8 g	
<p>都合により献立が変更になる場合があります。 ・12月の給食費は、12月27日(火)が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</p>							<p>＝ 2学期の給食最終日 ＝</p> <p>大久野小 12月22日(木) 平井小 12月22日(木) 本宿小 12月22日(木)</p>	<p>日の出町平均</p> <p>26.1</p> <p>学校給食摂取基準 (範囲)</p> <p>650 (21～33)</p>

寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



● 15日(木)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

寒くてもしっかり手を洗おう!

今月の日の出の野菜

白菜：12月全量 (松本さん)
 大根・キャベツ：12月全量 (馬場さん)

献立表*マークの料理に入っています。
 感謝していただきます♪

あなたも毎日「手洗い」をしよう!

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしているのほとんどかわりません。石けんですっかり手を洗う習慣をつけましょう。

