

よていこんだてひょう (小学校)

令和5年12月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	りょうりめい	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金	むぎごはん ハッシュドポーク	*やさいとコーンのサラダ (わふうドレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, パター, あぶら, こむぎこ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまクリーム, 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, グリンピース, キャベツ, こまつな, とうもろこし	649 kcal 23.4 g	
4月	しよくパン ソフトマーガリン	とうがんのスープ しるみぎかなのトマトソースがけ ローストポテト ソフトマーガリン	ぎゅうにゅう	パン, マカロニ, あぶら, さとう, じゃがいも, パター, マーガリン	ぎゅうにゅう, ウィンナー, たら, ペーコン	たまねぎ, にんじん, とうがん, さやいんげん, しょうが, にんにく, ピーマン, トマト, しめじ	596 kcal 25.8 g	
5火	ごはん	たまねぎのみそしる さけのしおやき *にくやさしいため	ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, あぶら, でんぶん	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, さけ, ぶたにく	たまねぎ, ながねぎ, にんにく, しょうが, はくさい, もやし, こまつな	576 kcal 28.0 g	
6水	ごはん	あつあげとうずらのちゅうかに *キャベツのおひたし (しょうゆ) ゆずゼリー	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, ゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, とうずらたまご	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, キャベツ, こまつな	576 kcal 22.4 g	
7木	よこわりまるパン	*トマトのスープ てつくりコロッケ(ソース) ウィンナーとコーンのソテー	やさい ジュース	パン, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, パンこ	ベーコン, おから, ぶたにく, だいたんぱく, ウィンナー	やさいジュース, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, トマト, えだまめ, とうもろこし	598 kcal 19.3 g	
8金	ごはん 12/8 事務納め	*おことしる いわしのうめに *なまあげのキムチいため	ぎゅうにゅう	こめ, さといも, 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, いわし, なまあげ, ぶたにく	だいこん, にんじん, ごぼう, にんにく, はくさい, キムチ, なら	602 kcal 27.2 g	
11月	せわりコッペパン *ソースやきそば	わかめスープ もやしナムル (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, とりにく, とうふ, わかめ, ぶたにく, いか	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, チンゲンさい	578 kcal 27.8 g	
12火	ごはん まっちゃぶりかけ	*かしわのみぎずり *やさしいため プリン ☆愛知県の郷土料理☆	ぎゅうにゅう	こめ, しらたき, あぶら, さとう, プリン	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, ぶたにく, こんぶ, のり	にんじん, はくさい, ながねぎ, しゆんぎく, しいたけ, しょうが, キャベツ, もやし, ピーマン	596 kcal 23.7 g	
13水	しよくパン	コーンクリームスープ ほうれんそうのキッシュ じゃがいものカレーいため	ぎゅうにゅう	パン, パター, こむぎこ, あぶら, じゃがいも	ぎゅうにゅう, ベーコン, いんげんまめ, なまクリーム, とうにゅう, たまご, おから, チーズ	にんじん, たまねぎ, セロリ, とうもろこし, にんにく, ほうれんそう, えのき, ピーマン	586 kcal 25.5 g	
14木	ごはん	*はくさいのみそしる さばのしおやき *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	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	584 kcal 26.0 g	
15金	ソフトめん ミートソース イタリア料理	*キャベツのサラダ (コンドレ) みかん	ぎゅうにゅう	ソフトめん, あぶら, こむぎこ, コンドレ レタング	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいたんぱく, レンズまめ, チーズ	にんじん, たまねぎ, セロリ, マッシュルーム, さやいんげん, トマトピューレ, キャベツ, こまつな, みかん	658 kcal 25.7 g	
18月	ごはん	*ABCスープ ししやものいそべあげ② *1.2ねせいはいひとり①①ほん こまつなとウィンナーのソテー	のむ ヨーグルト	こめ, マカロニ, こむぎこ, あぶら	のむヨーグルト, ベーコン, ししやも, あおのり, ウィンナー	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ほうれんそう, こまつな, しめじ	598 kcal 20.6 g	
19火	はちみつしよくパン	ポークビーンズ スパゲティパジリコンテ *はくさいのサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	パン, じゃがいも, あぶら, さとう, スパゲティ	ぎゅうにゅう, だいたんぱく, ベーコン, チーズ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, にんにく, はくさい, もやし, こまつな	642 kcal 26.4 g	
20水	むぎごはん ふゆやさいカレー	*キャベツとコーンのソテー みかん	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら, パター, こむぎこ	ぎゅうにゅう, とりにく, レンズまめ, ひよこまめ, だっしふんにゅう, チーズ, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, れんこん, かぶ, しめじ, りんご, トマトピューレ, キャベツ, とうもろこし, みかん	624 kcal 22.8 g	
21木	チョコチップパン 12/25 クリスマス	*たからさがしスープ スパイシーフライドチキン クリスマスサラダ (こうみしおドレ)	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, とりにく	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	633 kcal 26.9 g	
22金	こぎつねごはん 12/22 冬至	ゆずかおるすましじる サイコロトキン *にびたし	ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, でんぶん	とりにく, あぶらあげ, ぎゅうにゅう, はんぺん, ちくわ, ぶたにく, かつおぶし	しょうが, 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, かほちや, キャベツ, こまつな	601 kcal 26.8 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(水)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21日(木) 平井小 12月22日(金) 本宿小 12月22日(金)</p>	<p>日の出町平均</p> <p>24.9</p> <p>学校給食摂取基準 (範囲)</p> <p>650 (21~33)</p>

食事

運動

睡眠

.....

で かぜを 予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

年越しに食べるものは?

年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。

* 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)

商立表*マークの料理に入っています。感謝していただきますよ!