

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	金	きなこ揚げパン	ABCスープ ハムステーキ 海藻サラダ(和風ドレ)	牛乳	パン 油 砂糖 マカロニ	きな粉 牛乳 ベーコン ハム 海藻ミックス	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 大根 白菜	763	30.5
4	月	ご飯	味噌おでん 根菜の炒め煮 みかん	牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 ごま 油	牛乳 こんにぶ 竹輪 さつま揚げ うずら卵 がんもどき 豚肉	人参 大根 れんこん ごぼう さやいんげん みかん	846	32.1
5	火	クロワッサン	イタリアンスープ 鶏肉のパン粉焼き ABCマカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 (ミルメーク)	パン パン粉 マカロニ	牛乳 ベーコン チーズ 卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 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	792	32.6
6	水	麦ご飯	エッグカレー 水菜入りサラダ(ごまドレ) りんご	牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター	牛乳 うずら卵 いか 豚肉 レンズ豆 脱脂粉乳 チーズ	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ マッシュルーム 水菜 キャベツ 大根 もやし りんご	862	27.6
7	木	食パン (いちごジャム)	白菜のトマト煮 豆腐ナゲット② 花野菜とコーンのツナソテー	牛乳	パン いちごジャム 油 じゃが芋	牛乳 ベーコン ひよこ豆 豆腐 鶏肉 ツナ	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 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	786	35.1
8	金	わかめご飯	けんちん汁 生揚げのステーキ 春雨とチンゲン菜のサラダ(中華ドレ)	牛乳	米 里芋 油 砂糖 はるさめ	わかめ 牛乳 鶏肉 豆腐 生揚げ	人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが にんにく りんご 白菜 チンゲン菜	799	27.5
11	月	中華麺	みそラーメンスープ 揚げたこ②(ソース) いよかん	牛乳	中華めん 油 ごま 小麦粉	焼き豚 豚肉 なんと わかめ 牛乳 たこ 青のり 卵	にんにく しょうが もやし 白菜 人参 たら スイートコーン ねぎ キャベツ いよかん	843	33.9
12	火	ご飯	豚汁 さけの塩焼き ほうれん草のおひたし(醤油)	牛乳	米 じゃが芋 里芋 こんにやく 油	牛乳 豚肉 豆腐 さけ	ねぎ 人参 大根 ごぼう ほうれん草 キャベツ もやし	786	33.7
13	水	背割りコッペパン	冬野菜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)	飲む ヨーグルト	パン 油 さつま芋 バター 小麦粉	ヨーグルト 鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ	しょうが 玉ねぎ 人参 かぶ かぶ葉 しめじ ブロッコリー セロリー キャベツ 小松菜	807	34.0
14	木	ご飯	じゃが芋の味噌汁 おろしハンバーグ きんぴらごぼう	牛乳	米 じゃが芋 パン粉 油 こんにやく 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ わかめ 豚肉 豆腐 卵 さつま揚げ	ねぎ 玉ねぎ 大根 しめじ ごぼう 人参 さやいんげん	862	34.3
15	金	食パン (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	牛乳	パン チョコクリーム じゃが芋 油 砂糖	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 チーズ いか	玉ねぎ グリンピース 人参 ブロッコリー キャベツ しょうが りんご	826	31.9
18	月	キムチご飯	わかめ入り野菜スープ 高野豆腐の五目あんかけ ももゼリー	牛乳	米 油 ごま でん粉 砂糖	豚肉 牛乳 わかめ かんでん 鶏肉 こや豆腐 帆立貝柱	キムチ たら にんにく 人参 たけのこ 白菜 もやし ねぎ しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ ピーマン しょうが	811	27.6
19	火	食パン (はちみつ)	ミネストローネスープ イカのハーブ焼き カリフラワーのサラダ(ツイトレ) ミニカップケーキ	牛乳	パン はちみつ 油 じゃが芋 マカロニ チョコレートケーキ	牛乳 ベーコン チーズ いか	にんにく 人参 玉ねぎ 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	796	31.2
20	水	そばろご飯	芋の子汁 ししゃものカレー揚げ② 切干大根の炒り煮	緑茶	米 砂糖 油 里芋 こんにやく 小麦粉	鶏肉 卵 豆腐 ししゃも 油揚げ	しょうが 人参 ごぼう 大根 しめじ 小松菜 ねぎ 切干大根 さやいんげん	829	38.1
21	木	きんぴらご飯	かぼちゃの味噌汁 さばのゆずみぞれがけ こんにやくの炒り煮	牛乳	米 大麦 ごま 砂糖 油 でん粉 こんにやく	牛乳 油揚げ さば	人参 ごぼう かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ しょうが 大根 ゆず りんご	884	27.4

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	819	31.8
学校給食摂取基準 (範囲)	820	(25~40)

※今月の地場産野菜※

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。

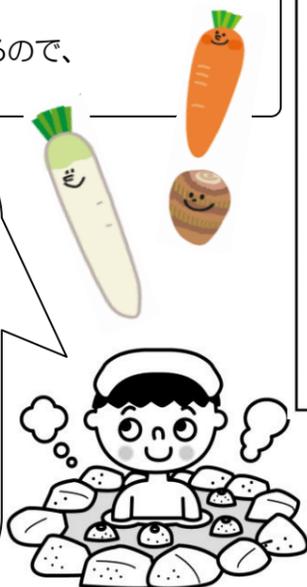
はくさい	… 12月全て	松本さん
さといも	… 8日	関石さん
だいこん	… 1日、4日、6日	関石さん
にんじん	… 1日	原島さん



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

21日 冬至献立

冬至とは、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います。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、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

たんぱく質: 肉類, 魚介類, 牛乳・乳製品, たまご, 大豆・大豆製品

ビタミンA: にんじん, かぼちゃ, ほうれん草

ビタミンC: じゃがいも, ブロッコリー, キウイフルーツ

【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です。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
たまご, カレイ, レバー, 牛乳

