

よていこんだてひょう (小学校)

令和3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 水	ごはん	*なめこのみそしる *やきじやけのおろしだれがけ *きわかめのきんぴら	とうきょう ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう、ご ま ほんじゅくしょう 6ねんせいメニュー	とうきょうぎゅうにゅう、あぶらあ げ、とうふ、わかめ、みそ、さけ、くきわ かめ、ぶたにく	なめこ、たまねぎ、ながねぎ、だい こん、にんじん、ごぼう、さやいんげん	620 kcal 28.1 g
2 木	きなこあげパン	*ABCスープ いかのスペインふうに *コーンサラダ (コوندレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、マカロニ、ユード レッシング	きなこ、ぎゅうにゅう、ベーコン、いか	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、ほうれんそう、しょうが、トマト ペースト、トマトピューレ、はくさい、 とうもろこし	600 kcal 27.1 g
3 金	ごはん	*あつあげとうずらのちゅうかに やしきしやも② *1.2ねんせいはいひとり1ぼん *はるさめとこまつなのサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう、で んぶん、はるさめ	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	671 kcal 28.0 g
6 月	ゆでうどん	*カレーうどんのつゆ やさしいチップス カットりんご	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、りんご	668 kcal 22.8 g
7 火	ごはん 12/8ことよろか	*おこじる いわしのごまみそに *にくやさしいため かつおぶりがけ	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、こんにやく、あぶら、 でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう、あずき、みそ、いわし、 ぶたにく、かつおぶし、のり	だいこん、にんじん、ごぼう、にんに く、しょうが、はくさい、もやし、こま つな	615 kcal 25.5 g
8 水	よこわりまるパン	*キャベツとベーコンのスープ しるみざかなのフライ (ソース・ｽﾀｲﾌﾟｽ) ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、パンこ、じゃ がいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、メルルーサ、 チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん	613 kcal 28.0 g
9 木	ごはん	*とんじる とりにくのからあげ *ほうれんそうのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶ ら、でんぶん ほんじゅくしょう 6ねんせいメニュー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、み そ、とりにく、かつおぶし	だいこん、にんじん、ごぼう、ながね ぎ、しょうが、ほうれんそう、キャベ ツ、もやし	661 kcal 28.7 g
10 金	チョコチップパン	*もやしスープ ほうれんそうのキッシュ *さんしょくソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら フランスりょうり	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ペ ーコン、おから、なまクリーム、チー ズ	もやし、にんじん、たまねぎ、にんに く、ほうれんそう、えのき、えだまめ、 とうもろこし	657 kcal 27.3 g
13 月	*かしわめし ☆ふくおかけんの きょうどりょうり	*わかめとだいこんのみそしる *なまあげのにくみそあんかけ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、やしき、ごま、で んぶん、ゼリー	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 とうふ、わかめ、みそ、なまあげ、ぶた にく	ごぼう、にんじん、しいたけ、だい こん、ながねぎ、しょうが、にんにく、た まねぎ	631 kcal 27.5 g
14 火	バターロール	*クリームシチュー ソーセージといんげんのソテー *だいこんサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、 バター	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんま め、とうにゅう、なまクリーム、チー ズ、ウィンナー	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、さやいんげん、しめじ、キャベツ、も やし、だいこん	620 kcal 24.2 g
15 水	ごはん	*さつまいものみそしる おろしハンバーグ *こまつなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、パンこ、あぶら ほんじゅくしょう 6ねんせいメニュー	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、ぶた にく、おから、とうにゅう、かつおぶし	たまねぎ、ながねぎ、こまつな、はく さい、だいこん、しめじ、キャベツ、も やし、にんじん	683 kcal 28.1 g
16 木	せわりコッペパン	*イタリアンスープ *チリコンカン じゃこキャベツのペロンソテー	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、あぶら、こむぎこ、パ ター、スパゲッティ	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チー ズ、だいず、きんときまめ、ひよこま め、レンズまめ、ぶたにく、だいたん ばく、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 しょうが、にんにく、セロリ、マッシュ ルーム、トマトピューレ、トマト、キャ ベツ	617 kcal 29.2 g
17 金	むぎごはん *ふゆやさいかレー 12/25クリスマス	にたまご *クリスマスサラダ (こうみしドレ)	ぶどう ジュース	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、パ ター、こむぎこ	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、たまご	ぶどうジュース、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、こま つな、あかピーマン、とうもろこし	671 kcal 21.4 g
20 月	ソフトめん *ミートソース	ほうれんそうとキャベツのソテー ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう	ソフトめん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたん ばく、レンズまめ、チーズ、ハム	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、ほうれんそう、パ インアップル、みかん、おうとう、はくとう	682 kcal 26.1 g
21 火	ミルクかしわパン	*やさしいスープ ｽﾀｲﾌﾟｲﾄﾞ ｷｯ さつまいものクリームに	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、でんぶん、さ つまいも、さとう、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、なまクリ ーム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、も やし、しょうが、にんにく、りんご	616 kcal 25.6 g
22 水	ごはん 12/22ことよろ	*ゆずかおるすましじる サイコロトキン *ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、こ んにやく	ぎゅうにゅう、はんぺん、ちくわ、ぶ たにく、とりにく、だいたんばく、 ひじき、あぶらあげ	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、さやいんげん	648 kcal 25.9 g
23 木	わかめごはん	*すいとん さばのしおやき *じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、しらたまご、でんぶ ん、じゃがいも、あぶら、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう、とうにゅう、ぶ たにく、こんぶ、さば、さつまあげ	だいこん、にんじん、たまねぎ、はく さい、ながねぎ、こまつな、さやいんげ ん、しいたけ	690 kcal 26.2 g

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(月)**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

日の出町平均	645
	26.5
学校給食摂取基準 (範囲)	640 (18~32)



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、カゼやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからカゼ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つがしっかりとていれれば、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」も効果があるとされています。毎日楽しく笑顔で過ごし、カゼに負けない丈夫な体を作りましょう!

今日の日々の野菜
 白菜(松本さん)、小松菜(野崎さん)
 長ねぎ(門馬さん)、人参(原島さん)
 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しょう♪

