

12月学校給食予定献立表

秦野市立末広小学校 神奈川県立秦野養護学校

給食回数 16回



ひづけ・その他		冬至(12月22日)		1日(木)		2日(金)	
		<p>「ん」がつくものを食べる 「冬至」には運を呼び込むために 名前に「ん」がつく食べ物を食べる 地域があります。 中でも「ん」を2つ含む食べ物は運 が重なり倍増するとして特に縁起が 良いとされています。</p>		<p>だいこんサラダ まめ ストロガノフ</p>		<p>わかさぎのからあげ はくさい揚げ マーボー 豆腐</p>	
き	炭水化物・脂質	<p>かんとん うんどん れんこん きんかん ごぼう ごぼう ごぼう</p>		<p>ソフトフランスパン いちごジャム じゃがいも 米油 ハヤシルウ さとう</p>		<p>精白米 米油 ごま油 さとう てんぷん 小麦粉</p>	
あ	たんぱく質・無機質(カルシウム)	<p>かんとん うんどん れんこん きんかん ごぼう ごぼう ごぼう</p>		<p>牛乳 豚肉 大豆 おから ツナ缶</p>		<p>牛乳 とうふ 豚肉 みそ わかさぎ 青のり</p>	
か	おもにからだをつくる もとになる食品	<p>かんとん うんどん れんこん きんかん ごぼう ごぼう ごぼう</p>		<p>にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレ パセリ 大根 レモン</p>		<p>にんにく しょうが にんじん 長ねぎ グリーンピース 白菜 小松菜</p>	
み	ビタミン・無機質	<p>かんとん うんどん れんこん きんかん ごぼう ごぼう ごぼう</p>		<p>637kcal 26.1g 22.2g 2.7g</p>		<p>620kcal 25.9g 18.6g 2.5g</p>	
り	おもにからだのちようしを とどのえるもとになる食品	<p>かんとん うんどん れんこん きんかん ごぼう ごぼう ごぼう</p>		<p>637kcal 26.1g 22.2g 2.7g</p>		<p>620kcal 25.9g 18.6g 2.5g</p>	
<p>中学年提供栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</p>		<p>冬至 運盛り</p>					
5日(月)		6日(火)		7日(水) 年越し献立		8日(木)	
<p>とりのごぼうの にぎりあげ ふゆやさいの みそしる</p>		<p>パイファンテー はくさいとコーンの クリームシチュー くろパン</p>		<p>じゃがいもの ひとくちあげ としこしょうどん (ソフトめん)</p>		<p>やさいソテー ハヤシルライス (ハヤシ)</p>	
<p>精白米 里芋 てんぷん 米油</p>		<p>黒パン じゃがいも 米油 バター 小麦粉 パーファン</p>		<p>ソフトめん さとう てんぷん じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油</p>		<p>精白米 麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ ごま油</p>	
<p>牛乳 ひじき佃煮 油揚げ みそ とり肉</p>		<p>牛乳 とり肉 えび</p>		<p>牛乳 とり肉 油揚げ なた めルルーサ</p>		<p>牛乳 豚肉 おから ヨーグルト</p>	
<p>大根 白菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう 玉ねぎ しょうが いちごのゼリー</p>		<p>白菜 にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ キャベツ 小松菜</p>		<p>干し椎茸 にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ グリーンピース みかん</p>		<p>にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく トマトピューレ グリーンピース 小松菜 キャベツ コーン</p>	
<p>669kcal 24.3g 19.9g 2.0g</p>		<p>640kcal 24.9g 20.5g 2.3g</p>		<p>652kcal 26.0g 21.1g 2.1g</p>		<p>684kcal 24.0g 18.6g 2.3g</p>	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)	
<p>ぶたキムチ ごはん トックスープ</p>		<p>チリコンカツサンド ちゅうかスー (コッパン)</p>		<p>さばのみそに ごはん けんちんじろ</p>		<p>ウイナーサンド ほうれんそうの ミルクスープ (あじつけパン)</p>	
<p>精白米 トック 米油 ごま油 さとう 白ごま てんぷん</p>		<p>コッパン 米油 ミルク(コーヒー) ごま油 てんぷん</p>		<p>精白米 里芋 米油 さとう</p>		<p>味付パン さとう 米油 じゃがいも バター 小麦粉</p>	
<p>牛乳 とり肉 なため 豚肉 味付小魚</p>		<p>牛乳 豚肉 金時豆 レッドキドニー とり肉 とうふ</p>		<p>牛乳 焼きのり とうふ 昆布 さば みそ</p>		<p>牛乳 ウイナー とり肉</p>	
<p>にんじん 白菜 長ねぎ 干し椎茸 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 切干大根 キムチ なら</p>		<p>にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ コーン にんじん 小松菜</p>		<p>にんじん ごぼう 大根 小松菜 しょうが みかん</p>		<p>キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ りんごのゼリー</p>	
<p>660kcal 28.1g 17.3g 2.2g</p>		<p>614kcal 28.3g 19.5g 2.6g</p>		<p>661kcal 26.7g 19.1g 2.2g</p>		<p>669kcal 23.8g 25.1g 2.4g</p>	
19日(月) 保護者献立		20日(火)		21日(水) 冬至献立(12/22)		22日(木) クリスマス献立(12/24)	
<p>かじきのあずまに ごはん いももちじる</p>		<p>ドライカレー ナン やさいの スープに</p>		<p>ちくわのころもあげ 低1高2 わかめごはん ほうとう</p>		<p>フライドチキン 1~4年 1本 5~6年 2本 ガーリックピラフ ミネストローネ</p>	
<p>精白米 芋もち 小麦粉 てんぷん 米油 さとう 白ごま</p>		<p>ナン 米油 バター 小麦粉 じゃがいも</p>		<p>精白米 ほうとう さとう 小麦粉 米油 白ごま</p>		<p>精白米 バター 米油 マカロニ じゃがいも 小麦粉 てんぷん さとう</p>	
<p>牛乳 とり肉 めかじき</p>		<p>牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 とり肉</p>		<p>牛乳 わかめごはんの素 とり肉 油揚げ みそ ちくわ</p>		<p>発酵乳 豚肉 とり肉</p>	
<p>しょうが にんじん ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 小松菜</p>		<p>玉ねぎ にんじん にんにく しょうが パセリ キャベツ セロリ 小松菜</p>		<p>にんじん かぼちゃ ごぼう しめじ 長ねぎ 小松菜 ゆずゼリー</p>		<p>玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ホールトマト トマトピューレ パセリ しょうが にんにく コーン</p>	
<p>617kcal 24.8g 17.7g 1.6g</p>		<p>640kcal 29.5g 22.9g 2.4g</p>		<p>675kcal 23.3g 15.7g 2.7g</p>		<p>677kcal 23.6g 16.4g 2.1g</p>	

年越しそば

月の末日を「みそか」といい、12月の末日は、1年の最後という
ことでは「おみそか」といいます。
この日には年越しそばを食べる習慣
があります。年越しそばを食べる理由
は諸説ありますが、「そばのように細
くても長く幸せに暮らせますように」と
か昔、金銀細工師が散らかった金
粉を集めるためにそば粉をねった
そばがきを使うことから「お金がたまる
」などの縁起物として、年越しの食
べ物になったと言われています。

今年もお世話になりました。
よいお年をお迎えください。

寒くてもしっかり
手を洗おう!

食事 **運動** **睡眠**

で かせを
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と食べること、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!