



12月 給食予定献立表

田島学校給食センター

※ 朝夕の食事で補ってほしい食品

日 (曜)	こんだて	一口メモ 地場産物	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	補ってほしい食品
			632	765	体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		
1 (木)	ごはん・牛乳	△檜中2年	632	765	牛乳		ごめ、きょうかまい		たまご
	ぶたにく、だいこん、にもの 豚肉と大根の煮物		23.3	27.8	ぶたにく	だいこん、にんじん	さといも、きびさとう	さけ、しょうゆ	
	しゅんぎく 春菊のかき揚げ		16.8	19.5	さくらえび、かえりにぼし、たまご	しゅんぎく	さつまいも、こむぎこ	しょうゆ、さけ、みりん	
	はくさい 白菜のおかかあえ		2.2	3.2	かつおぶし	はくさい、ブロッコリー		しょうゆ	
	あじ味のり			あじのり					
2 (金)	ごはん・牛乳	△檜中2年	639	770	牛乳		ごめ、きょうかまい		さかな
	はるさめ 春雨スープ		25.1	30	とりにく、とうふ	にんじん、ほししいたけ、こまつな	はるさめ	中厚かつお、しお、こしょう、しょうゆ、ちゅうかスープ	
	スパニッシュオムレツ		18.6	21.6	たまご、ベーコン	たまねぎ、パセリ	じゃがいも、バター	しお、こしょう、ケチャップ、みりん	
	ひじきのマリネ		2.1	2.8	ひじき、ロースハム、チーズ	にんじん、きゅうり	ごめあぶら、きびさとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	
5 (月)	わかめごはん・牛乳	食生活は、免疫力と密接な関係があります。免疫力を高めるためには、バランスのとれた食事（主食・汁物・主菜・副菜をそろえる）を心がけたべることです。毎日の食事が究極の健康法になります。	615	733	わかめ、牛乳		ごめ、きょうかまい		豆類
	きのこ汁		26.9	32.4	とりにく、とうふ	だいこん、にんじん、こんにゃく、しめじ、ねぎ	じゃがいも	中厚かつお、しお、さけ、しょうゆ	
	さば 鯖のみそ煮		15.6	17.6	さば、みそ	しょうが	きびさとう	さけ	
	こまつな 小松菜ナムル		3.1	4	こまつな、きりぼしだいこん、にんじん、にんにく		ごまあぶら	しょうゆ	
6 (火)	ごはん・牛乳	免疫力アップのために積極的にとりたい6つり食品を紹介。 ①植物性食品 ②発酵食品 ③食物繊維を多く含む ④丸ごと食べられるもの ⑤すっぱい、辛い、苦い食べ物 ⑥体を温める食品	672	808	牛乳		ごめ、きょうかまい		乳類
	コンソメスープ		28.6	34.1	ベーコン、とうふ	たまねぎ、にんじん		しお、こしょう、コンソメ	
	とりにく 鶏肉のマヨネーズ焼き		21.8	25.5	とりにく、こなチーズ	たまねぎ、パセリ	マヨネーズ	しお、こしょう、しろワイン	
	きぼ 切り干し大根の煮物		1.8	2.5	ひじき、あぶらあげ、さつまあげ	にんじん、しらたき、きりぼしだいこん	ごめあぶら、きびさとう	中厚かつお、さけ、しょうゆ	
	みかん			みかん					
7 (水)	コーンラーメン・牛乳	納豆、チーズ 漬け物、みそ ヨーグルト	553	705	牛乳、ぶたにく	しょうが、にんにく、ほししいたけ、メンマ、コーン、ねぎ、もやし、はくさい	ちゅうかめん、ごめあぶら、ごまあぶら	しお、こしょう、ちゅうかスープ、しょうゆ、みりん	たまご
	ほうれん草とわかめのサラダ		24.5	30.4	わかめ、ロースハム	ほうれん草、キャベツ	ごめあぶら、きびさとう	す、しょうゆ、こしょう	
	ぶどう豆△荒中1・2年		15.9	18	だいず		きびさとう	しょうゆ	
	みかんゼリー		3.3	4.3			みかんゼリー		
8 (木)	カレーピラフ	△荒中2年	619	750	とりにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	ごめ、きょうかまい、バター	しお、こしょう、かれーこ、コンソメ	豆類
	牛乳		23.6	28.4	牛乳				
	クラムチャウダー		18	21	あさり、ベーコン、牛乳	にんじん、たまねぎ	じゃがいも、バター、こむぎこ	しお、こしょう、コンソメ	
	ツナのさっぱりサラダ		2.4	3.2	まぐろフレーク、わかめ	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー		あおしおドレッシング	
	りんご			りんご					
9 (金)	ごはん・牛乳	④丸ごと食べられるもの ⑤すっぱい、辛い、苦い食べ物 ⑥体を温める食品	702	855	牛乳		ごめ、きょうかまい		さかな
	とんじる 豚汁		25	29.7	ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、しらたき、ごぼう、ねぎ	じゃが芋	さけ、しょうゆ	
	まさご あ 真砂揚げ		22.1	26.1	とうふ、とりひきにく、ひじき、しらすほし、たまご	おから、こねぎ	でんぶん、ごめあぶら	しお、こしょう、さけ	
	こまつな 小松菜のみそネーズ		2.2	2.7	かまぼこ、みそ	きりぼしだいこん、こまつな、にんじん	マヨネーズ		
	みかん			みかん					
12 (月)	ごはん・牛乳	免疫力を高める食材は、みそ、漬け物、納豆、ヨーグルト、緑黄色野菜、きのこ類、海藻類、ごま、玄米、豆類、小魚類、酢、梅干しです。	611	754	牛乳		ごめ、きょうかまい		たまご
	キムチ汁		30	36.5	ぶたにく、とうふ、みそ	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、にら、はくさい、キムチ、もやし		さけ	
	いかのみそ焼き		14.8	16.8	いか、みそ	ねぎ、にんにく、しょうが		しょうゆ、さけ、みりん	
	やさしい ごもくに 野菜の五目煮		2.3	2.9	あぶらあげ	きりぼしだいこん、ぜんまい、しらたき、にんじん	ごめあぶら、きびさとう	中厚かつお、しょうゆ、みりん	
	みかん ※中学校のみ			みかん					
13 (火)	ごはん・牛乳	免疫力を高める食材は、みそ、漬け物、納豆、ヨーグルト、緑黄色野菜、きのこ類、海藻類、ごま、玄米、豆類、小魚類、酢、梅干しです。	679	841	牛乳		ごめ、きょうかまい		さかな
	みそ汁		24.2	29.3	とうふ、みそ	こまつな		にほしこ	
	チンジャオロースー		21.1	25.5	ぶたにく	ピーマン、にんじん、たけのこ、ねぎ、しょうが	ごめあぶら、きびさとう	しょうゆ、さけ、しお、かきあぶら	
	じゃがくん		2.4	3.3	みそ		じゃがいも、バター、コンソメ、ごめあぶら、きびさとう	みりん	
	小学校) ヤクルト 中学校) ヨーグルト			ヨーグルト		ヤクルト			



12月 給食予定献立表

田島学校給食センター

※ 朝夕の食事で補ってほしい食品

日 (曜)	こんだて	一口メモ 地場産物	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	N
			体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと				
☆デザートを選びリザーブ給食です。ホワイトケーキ、チョコケーキどちらを選んだか、間違えないように食べてください。									
14 (水)	けんちんうどん	腸内環境を整えるため発酵食品や食物繊維の多い食品をとりましょう。	711	930	ぶたにく、とうふ	ほししいたけ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ		中厚かつお、しお、しょうゆ、みりん	肉類
	牛乳		28.7	37.1	牛乳				
	フレンチサラダ		23.1	25.5	ロースハム	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	こめあぶら、きびさとう	す、しょうゆ、こしょう	
	ビーンズカル		3.4	4.5	だいず、かえりにぼし		こめあぶら、きびさとう	さけ	
	お楽しみケーキ						お楽しみケーキ		
15 (木)	ゆかりごはん・牛乳	△田中1・2年 摂りすぎると免疫力を低下させる食べ物は、塩、コーヒー、牛肉、豚肉、鶏肉、赤身の魚、卵類、脂っこい食べ物、冷たい食べ物です。	708	858	牛乳		こめ、きょうかまい	ゆかりこ	さかな
	みそ汁		22.6	27	みそ	だいこん、ねぎ、えのきたけ	じゃがいも	にぼしこ	
	豆腐ソテーそぼろあんかけ		24.3	28.7	とうふ、ぶたひきにく	にんにく、しょうが、ほししいたけ、にんじん、たまねぎ	でんぶん、こめあぶら、ごまあぶら	トウバンジャン、しょうゆ、こしょう、みりん	
	かぼちゃとウィンナーのサラダ		3.1	4	ウィンナー	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり	マヨネーズ、きびさとう	しお	
16 (金)	コーンライス	△田中2年	650	774		コーン	こめ、きょうかまい、バター		肉類
	牛乳		26.6	31.2	牛乳				
	キャベツスープ		19.2	23.7	とうふ、ベーコン	キャベツ、にんじん、ねぎ		しお、こしょう、コンソメ	
	シーフードグラタン		2.6	3	えび、いか、あさり、牛乳、チーズ	たまねぎ、パセリ、マッシュルーム	まかるに、バター、こむぎこ	しお、こしょう	
みかん				みかん					
19 (月)	ミートボールカレー	12月も南会津町で育った食材がたくさん登場します。手塩にかけて育ててくださった食材です。みんな美味しく味わっていた	728	881	ぶたひきにく、とりひきにく、たまご	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく	こめ、きょうかまい、カレールー、ぼんこ	しお、こしょう	豆類
	牛乳		24	28.8	牛乳				
	ちりめんじゃこあえ		20.6	23.7	ちりめんじゃこ、わかめ	キャベツ、こまつな	ごまあぶら、きびさとう	す、しょうゆ	
	フルーツヨーグルト		2.7	3	ヨーグルト	みかんかん、ぼいんかん、りんごかん	はちみつ		
20 (火)	ごはん・牛乳	ほうとうは山梨県を中心とした地域で作られる郷土料理です。汁にかぼちゃがはいります。	643	767	牛乳		こめ、きょうかまい		たまご
	肉豆腐汁		32.2	37.3	ぶたにく、とうふ	たまねぎ	きびさとう	にぼし、みりん、さけ、しょうゆ、いちみ	
	白身魚のチーズ焼き		17.9	19.9	メルルーサ、チーズ	たまねぎ、ピーマン		しお、こしょう、ケチャップ	
	煮びたし		2.5	2.9	あぶらあげ	こまつな、しめじ		中厚かつお、しょうゆ、みりん	
21 (水)	ほうとう		706	950	とりにく、あぶらあげ、みそ	ほししいたけ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、かぼちゃ	ほそうどん	にぼしこ、しょうゆ	さかな
	牛乳		28.4	37.1	牛乳				
	ピリ辛あえ		20	24.3	ロースハム	もやし、こまつな	ごまあぶら	らーゆ、しょうゆ	
	おからドーナツ		2.7	3.8	たまご、牛乳	おから	こむぎこ、きびさとう、こなさとう、こめあぶら		
みかん ※中学校のみ				みかん					
22 (木)	ごはん・牛乳	△田中、檜中、桧小 	883		牛乳		こめ、きょうかまい		肉類
	さつま汁		31		あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ	さつまいも	にぼしこ	
	厚焼き卵		30.5		とりにく、とうふ、たまご	たまねぎ	こめあぶら、きびさとう	しお、さけ、しょうゆ	
	ポテトサラダ		3		ロースハム	きゅうり、にんじん、コーン	マヨネーズ	しお、こしょう	
	カリカリ煮干し				かえりにぼし		きびさとう	さけ、みりん、しょうゆ	

寒さに負けない食事をしよう。

寒くなると体調をくずしやすく、かぜをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

<体力をつける>

<抵抗力をつける>

<体を温める>

タンパク質

※寒さで消耗した体力を回復させます。また体の抵抗力をつけ、スタミナのもとになります。

タンパク質を多く含む食品
肉・魚・卵・大豆製品など

※毎回の食事で主菜として1品食べましょう。



ビタミンA

※皮膚やのどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。

ビタミンC

寒さやかぜなどに対する抵抗力を高めます。ビタミンCは体内に蓄えることができないので毎日食べましょう。

炭水化物

※熱をつくり、体を温めます。

脂質

※炭水化物と同様、熱をつくり、体を温めます。とり過ぎは、生活習慣病の原因にもなるので注意しましょう。

炭水化物を多く含む食品

ごはん、パン、めん類、いも類