



平成29年 12月分 学校給食予定献立表 (小学校)



小名浜学校給食共同調理場

日 曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I値*	たんぱく質	食塩相当量
1 金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ツナとブロッコリーのソテー ミネストローネ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ベーコン しろいんげんまめ マグロフレーク ヨーグルト(乳)	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト さやいんげん とうもろこし ブロッコリー	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 じゃがいも	649 kcal	25.3 g	2.5 g
4 月	ごはん なっとう 牛乳(乳) きりぼしだいこんのふくめ煮 ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 油あげ なっとう	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ ほししいたけ こんにゃく きりぼしだいこん さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	609 kcal	26.6 g	2.1 g
5 火	麦ごはん 牛乳(乳) しゅうまい②(麦) はっぼうさい(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 いか うずらたまご(卵) かまぼこ とり肉 ほたて だいず	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ さやいんげん	ごはん 大麦 こめ油 でんぷん ごま油 さとう ラード 小麦粉(麦)	580 kcal	24.3 g	2.0 g
☆一汁二菜の日☆ 日本食の良さを見直す献立：主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろっています。							
6 水	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 こんにゃくのきんぴら だいこんのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉 さつまあげ いわし	だいこん こまつな にんじん こんにゃく しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま でんぷん	612 kcal	25.7 g	3.2 g
☆泉北小リクエストメニュー☆ 献立のCMです♪「栄養バランスをよく考えたので、残さずしっかり食べてください！」 ※はちみつレモンゼリーは、エネルギーオーバーになってしまうので15日につきます。							
7 木	ごはん ごまひじき 牛乳(乳) ひよこまめのソテー 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 ウインナー ひよこまめ かんてん ほしひじき	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん とうもろこし むきえだまめ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう ごま	673 kcal	25.5 g	2.4 g
8 金	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ツナマヨオムレツ(卵) やさいスープ	牛乳(乳) ベーコン マグロフレーク たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) でんぷん マヨネーズ(卵)	620 kcal	22.7 g	2.5 g
11 月	さつまいもごはん ごましお 牛乳(乳) しろみざかなのこめパン粉フライ キャベツと肉だんごのすまし汁(麦)	牛乳(乳) とり肉 だいず ホキ	にんじん キャベツ 玉ねぎ	ごはん さつまいも じゃがいも さとう でんぷん パン粉(麦) コーンスターチ こめパン粉 こめ油 ごま	559 kcal	22.0 g	2.5 g
☆中央台南中リクエストメニュー☆ 献立のCMです♪「よくかんでしっかり食べて、午後の授業も集中して取り組みましょう！」 ※クレープは、エネルギーオーバーになってしまうので18日につきます。							
12 火	ポークカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳)コーヒー もやしのナムル	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし こまつな	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) ごま油 油 さとう ごま	674 kcal	22.3 g	2.9 g
13 水	みそかけうどん〈ソフトめん(麦)〉+みそかけ汁 牛乳(乳) だいがくいも みかん	牛乳(乳) ぶた肉 みそ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ みかん	ソフトめん(麦) こめ油 さつまいも さとう 水あめ ごま	720 kcal	25.1 g	2.6 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。

たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※学校給食では「そば・落花生」を使用しておりません。

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

3学期の給食は1月10日からです。
はしを忘れないようにしましょう！



日 曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
14 木	ごはん 牛乳(乳) とんかつ(麦)たまごとじ(卵) なめことだいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 たまご(卵)	だいこん 玉ねぎ なめこ 長ねぎ みつば	ごはん パン粉(麦) 小麦粉(麦) こめ油 さとう でんぷん	551 kcal	25.8 g	2.1 g
15 金	ごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 すきやき はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 やきとうふ さんま	ほししいたけ こんにゃく はくさい 長ねぎ だいこん レモン	ごはん こめ油 さとう でんぷん はちみつ 水あめ	701 kcal	26.3 g	2.5 g
18 月	ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずあんかけ② ユッケジャンスープ クレープ(卵,乳,麦)	牛乳(乳) ぶた肉 ししゃも ヨーグルト(乳) スキムミルク(乳) セラチン チーズ(乳) れんにゅう(乳) たまご(卵)	にんにく にんじん もやし 長ねぎ いら こまつな 玉ねぎ いちご みかん	ごはん こめ油 さとう ごま でんぷん 小麦粉(麦) 油	663 kcal	23.5 g	3.0 g
19 火	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ 油あげ さば	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ トマト	ごはん じゃがいも さとう 水あめ	637 kcal	26.5 g	1.9 g
20 水	けんちんうどんソフトめん(麦)+けんちんかけ汁 牛乳(乳) かぼちゃのいとこ煮 みかん	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ あずき	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はくさい 長ねぎ かぼちゃ みかん	ソフトめん(麦) さとう	585 kcal	23.6 g	2.2 g
☆クリスマスメニュー☆ 12月25日はクリスマスです。2学期最後の給食は、チキンとガトーショコラがつきますよ!							
21 木	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ オニオンスープ ガトーショコラ	牛乳(乳) ベーコン とり肉 かつおぶし のり とうにゅう	にんじん 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ にんにく りんご レモン	ごはん でんぷん こめ油 さとう ココア こめ粉 油	718 kcal	23.2 g	2.9 g

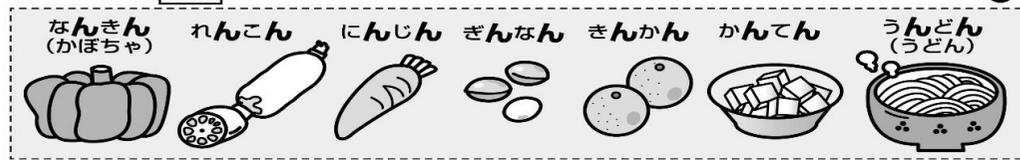
12月22日は冬至(とうじ)です

一ねんでいちばん屋が短く、夜が長い日です。この日に、かぼちゃをたべて、ゆずをいれたお風呂にはいると、びょうきにならないといわれています。

きゅうしょくでは、20日にかぼちゃのいとこ煮がでます。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります



風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ①こまめな手洗い・うがい
- ②1日3回バランスのよい食事
- ③十分な睡眠
- ④適度な運動
- ⑤適度な保温と保湿

マフラーやマスクを活用しましょう

きそく正しい食生活で、かぜやインフルエンザにまけないからだをつくりましょう!