

令和4年度 12月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉 骨格になるもの	主にエネルギーの もとになるもの	主にからの調子を整えるもの
1	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごとはくさいのスープ だいこんとこまつなツナマヨ サラダ	683	798	ぎゅうにゅう、にくだんご とうふ、ツナ	パン、はるさめ たまごをつかって ないマヨネーズ	はくさい、たまねぎ、にんじん だいこん、こまつな
2	金	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくとはくさいのひつつみ じる、おかかあえ	604	717	ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし	ごはん、すいとん	はくさい、にんじん、しめじ、ごぼう ほうれんそう、もやし
5	月	きのこカレー、ぎゅうにゅう ふくじんづけ イタリアンサラダ	728	879	ぎゅうにゅう、ぶたにく ささみ	ごはん、じゃがいも カレールウ こめあぶら ドレッシング	たまねぎ、にんじんしめじ マッシュルーム、ほししいたけ ふくじんづけ、ブロッコリー、コーン キャベツ
6	火	パン、ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲティ フルーツかんてん	752	887	ぎゅうにゅう、ベーコン	パン、スパゲティ	にんじん、キャベツ、たまねぎ ピーマン、みかん、もも パイナップル、かんてん
7	水	ごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのフライ おひたし、おことじる	676	811	ぎゅうにゅう こうやどうふのフライ あずき、みそ	ごはん、さといも こめあぶら	はくさい、にんじん、しめじ だいこん、ごぼう、こんにゃく
8	木	パン、ぎゅうにゅう ウインナーポトフ グリーンサラダ	654	760	ぎゅうにゅう、ウインナー わかめ	パン、じゃがいも オリーブオイル	だいこん、キャベツ、たまねぎ にんじん、えだまめ、ほうれんそう
9	金	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくとあつあげのみそに さんしょくあえ	587	695	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、ちくわ みそ、あかみそ	ごはん	こんにゃく、キャベツ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう、もやし
12	月	ごはん、ぎゅうにゅう おでん、うめあえ	648	775	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、ちくわ いとかもぼこ	ごはん	にんじん、だいこん、こんにゃく キャベツ、もやし、ねりうめ
13	火	パン、ぎゅうにゅう メンチカツ、ボイルキャベツ きりぼしだいこんのスープ	707	829	ぎゅうにゅう、メンチカツ とりミンチ	パン、こめあぶら とんかつソース	キャベツ、きりぼしだいこん たまねぎ、にんじん、エリンギ
14	水	わかめごはん、ぎゅうにゅう けんちょう、ごまあえ	627	747	ぎゅうにゅう、わかめ とうふ、あぶらあげ とりにく	ごはん、さといも すりごま	にんじん、だいこん、こんにゃく ほうれんそう、キャベツ
15	木	パン、ぎゅうにゅう カレースパじる ひじきのイタリアンサラダ	688	804	ぎゅうにゅう、とりミンチ ひじき、ささみ	パン、カレールウ ドレッシング スパゲティ	にんじん、キャベツ、たまねぎ グリーンピース、きゅうり
16	金	ごはん、ぎゅうにゅう けんさんさばのソースに ボイルキャベツ、いなかみそしる	704	847	ぎゅうにゅう、さば ちくわ、みそ	ごはん、こむごこ かたくりこ こめあぶら	キャベツ、だいこん、こんにゃく にんじん、ねぎ、ごぼう
19	月	セルフぶたごぼうチャーハン ぎゅうにゅう フカヒレふうスープ	684	821	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、ぶたミンチ	ごはん、はるさめ こめあぶら ごまあぶら	ごぼう、にんじん、こんにゃく、えのき しめじ、はくさい、ねぶかねぎ グリーンピース
20	火	パン、ぎゅうにゅう チキンとマカロニのスープ かぼちゃサラダ	632	731	ぎゅうにゅう、とりにく	パン、マカロニ ドレッシング	たまねぎ、にんじん、キャベツ グリーンピース、かぼちゃ、きゅうり
21	水	ごはん、ぎゅうにゅう フリカセ・デ・ポーヨ もみのきサラダ クリスマスデザート	765	927	ぎゅうにゅう、とりにく だいず	ごはん、じゃがいも クリスマスデザート ドレッシング	たまねぎ、ブロッコリー、かんてん パプリカ、にんじん、キャベツ
22	木	パン、ぎゅうにゅう かぼちゃサンドフライ ゆずサラダ、だいこんスープ	724	851	ぎゅうにゅう、ツナ かぼちゃサンドフライ ウインナー	パン、こめあぶら オリーブオイル	こまつな、キャベツ、にんじん だいこん、ほうれんそう
23	金	マーボーだいこんどん ぎゅうにゅう ラーパーツアイ	634	756	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ ささみ、あかみそ	ごはん、かたくりこ	だいこん、たまねぎ、にんじん エリンギ、ねぎ、はくさい、もやし

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。



風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。 ※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。



指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー いちご かき キウイフルーツ じゃがいも	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ モロヘイヤ ひまわり油 トラウトサーモン