

令和5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	主にからだの調子を整えるもの
1	金	ごはん、牛乳 おでん、ひじきの梅あえ	595	686	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、ちくわ ひらてん、ひじき いとかまぼこ	ごはん	にんじん、だいこん、こんにやく キャベツ、ねりうめ
4	月	ごはん、牛乳 もつ鍋風煮、昆布あえ	632	731	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、あぶらあげ みそ、いとかまぼこ しおこんぶ	ごはん、ねりごま すりごま	にんじん、キャベツ、もやし しめじ、きりぼしだいこん
5	火	パン、牛乳 白菜のクリーム煮 グリーンサラダ	598	690	ぎゅうにゅう、ベーコン わかめ	パン、シチュールウ オリーブオイル	にんじん、はくさい、たまねぎ グリーンピース、きゅうり、ほうれんそう キャベツ、こまつな
6	水	大豆入りキーマカレー 牛乳、福神漬け 海藻サラダ	709	823	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ だいず、かいそうミックス	ごはん、じゃがいも カレールウ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ キャベツ、きゅうり
7	木	パン(中学校のみ) 皿うどん、牛乳 ささみサラダ	535	946	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、ささみ	パン(中学校のみ) さらうどん オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、はくさい ほししいたけ、キャベツ、ほうれんそう
8	金	ごはん、牛乳 チキンアドボ、添え野菜 さつまいものみそ汁	753	876	ぎゅうにゅう あわおどり、とうふ、みそ	ごはん さつまいも	もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ
11	月	ガパオライス、牛乳 ミニぎょうざスープ	662	767	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ ミニぎょうざ	ごはん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン エリンギ、はくさい、こまつな
12	火	和歌山県産小麦パン、牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	660	764	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず	パン、じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ コーン、ほうれんそう
13	水	ごはん、牛乳 太刀魚のフライ ゆかりあえ、のっぺい汁	700	832	ぎゅうにゅう たちうおのフライ	ごはん、さといも こめあぶら とんかつソース	キャベツ、もやし、ゆかり、にんじん ごぼう、だいこん、ほししいたけ
14	木	パン、牛乳 焼きそば、フルーツ寒天	725	842	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やきそばめん	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、もやし、みかん、もも パイナップル、かんてん
15	金	ごはん、牛乳 みかんどりのメンチカツ おひたし、わかめのみそ汁	654	732	ぎゅうにゅう みかんどりのメンチカツ とうふ、わかめ、みそ	ごはん こめあぶら	こまつな、にんじん、キャベツ だいこん、ねぎ
18	月	わかめごはん、牛乳 いわしのつみれ汁 おかかあえ	581	670	ぎゅうにゅう、わかめ いわしのつみれ、とうふ みそ、かつおぶし	ごはん	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ キャベツ、ほうれんそう
19	火	パン、牛乳 肉団子と白菜のスープ 根菜サラダ	638	738	ぎゅうにゅう、にくだんご ツナ	パン、はるさめ たまごをつかって いないマヨネーズ	にんじん、はくさい、たまねぎ ごぼう、れんこん
20	水	セルフチキンライス、牛乳 コーンスープ クリスマスデザート	780	893	ぎゅうにゅう、とりにく	ごはん こめあぶら ショコラケーキ	にんじん、たまねぎ、コーン えだまめ、ほうれんそう
21	木	パン、牛乳 カレースパ汁 イタリアンサラダ	666	772	ぎゅうにゅう、ベーコン	パン、スパゲティ カレールウ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、ブロッコリー
22	金	ごはん、牛乳 かぼちゃひき肉フライ ゆず大根、豚汁	718	801	ぎゅうにゅう、ぶたにく かぼちゃひきにフライ とうふ、みそ	ごはん こめあぶら	にんじん、だいこん、はくさい たまねぎ、ねぎ

※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。

12月 給食だよ

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



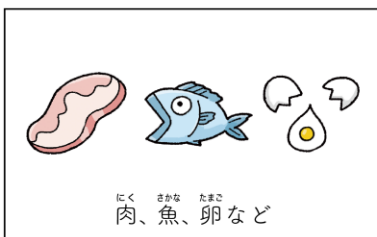
かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品

炭水化物 を多く含む食品

ビタミンA を多く含む食品



冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



大みそかはそばで年越し

