



平成29年 12月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	金	ご飯 牛乳 ◆焼きししゃも(2コ) キャベツのおかかあえ すき焼き風煮 みかん	ごはん さとう あぶら ぶ	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく やきとうぶ	キャベツ もやし こまつな いとこんにやく はくさい にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう みかん	755
						32.5
4	月	パン 牛乳 ミートポテト カリフラワーのカレーサラダ コーンスープ	パン じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにく ツナ とりにく	たまねぎ さやいんげん カリフラワー キャベツ ブロッコリー コーン はくさい にんじん しめじ パセリ	763
						31.6
5	火	パン 牛乳 オムレツきのソース ツナキャベツ ほうれん草の豆乳クリームスープ	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ポークハム とうにゅう	しめじ えのきたけ キャベツ にんじん エリンギ ほうれんそう たまねぎ にんじん マッシュルーム	754
						30.4
6	水	★日本の味めぐり 長野★ ご飯 牛乳 鶏肉の山賊焼き(2コ) ◆糸寒天サラダ 大平汁	ごはん ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく いとかなてん ポークハム とうぶ ちくわ	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし コーン だいこん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	823
						32.6
7	木	パン 牛乳 たらのゆずソース ◆れんごんのマヨネーズあえ じゃが芋とキャベツの煮込み	パン でんぶん あぶら さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう たら チキンハム とりにく	ゆず れんこん こまつな にんじん キャベツ かぶ たまねぎ さやいんげん	812
						33.4
8	金	肉団子カレー 牛乳 チキンソーセージ 大根サラダ(ドレッシング)	ごはん あぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく チキンソーセージ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん だいこん ほうれんそう	817
						28.1
11	月	ご飯 牛乳 厚揚げのピリ辛炒め ◆れんごんの五目煮 武蔵汁	ごはん さとう あぶら ばち さといも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ひじき とりにく だいず みそ	こまつな にんにく れんこん にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	764
						27.0
12	火	きなこパン 牛乳 鶏肉のケチャップ炒め ブロッコリーとキャベツのソテー 白菜とベーコンのスープ	パン さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン	たまねぎ あおピーマン ブロッコリー キャベツ はくさい にんじん しいたけ チンゲンサイ	737
						31.2
13	水	減量ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ 温野菜サラダ(ドレッシング) かぶのスープ クリスマスケーキ	ごはん さとう じゃがいも あぶら ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ポークウインナー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー コーン あかピーマン にんじん かぶ キャベツ パセリ	879
						30.1

～お米をいただきました～

太子町吉福の塚本さんから、給食で太子町の子どもたちに食べてもらいたいとお米を寄付してくださいました。塚本さんは、給食を作る時に出る廃油(料理で使った後の廃棄する油)を加工して、燃料に再生し、それを米作りに使用する機械の燃料にしておられます。心のコもったおいしいお米に感謝していただきたいですね。

☆塚本さんのお米を使ったご飯 実施日 : 11日(月) 幼稚園・中学校
12日(火) 石海・斑鳩小
14日(木) 太田・龍田小



【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

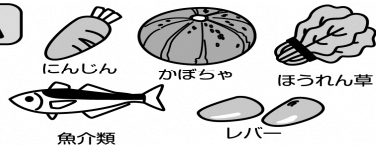
たんぱく質

基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜
を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミン B1・B2 は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



ビタミンB2

