



# 平成28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<br>◆:よくかんでたべよう                               | エネルギーのもとになる<br>(き)                  | からだをつくる<br>(あか)                                   | からだのちょうしをととのえる<br>(みどり)   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|---|----|---|-------------------------------------|---|---|---------------------------------|
| 1 | 木  | パン 牛乳<br>オムレツの甘酢あんかけ<br>◆れんこんサラダ<br>春雨スープ チョコマーガリン  | パン はるさめ<br>さとう でんぷん<br>マヨネーズ<br>あぶら | ぎゅうにゅう たまご<br>ポークハム わかめ<br>ちくわ                    | もやし にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ ねぎ きゅうり<br>ほうれんそう あおピーマン<br>あかピーマン れんこん | 759                             |
|   |    |   |                                     |   |   | 36.0                            |
| 2 | 金  | ご飯 牛乳<br>◆焼きししゃも (3個)<br>チンゲンサイのごまあえ<br>すき焼き風煮 ◆りんご | ごはん さとう<br>あぶら ぶ<br>ごま              | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく やきどうぶ<br>ししゃも                     | いとこんにやく はくさい<br>にんじん ねぶかねぎ りんご<br>えのきたけ しゅんぎく<br>チンゲンサイ もやし     | 810                             |
|   |    |   |                                     |   |   | 30.5                            |
| 5 | 月  | カレーライス<br>牛乳<br>卵の照り煮<br>もやしと小松菜のナムル                | ごはん じゃがいも<br>あぶら さとう<br>ごまあぶら       | ぎゅうにゅう たまご<br>ぶたにく<br>チキンハム                       | たまねぎ にんじん にんにく<br>グリーンピース しょうが<br>こまつな もやし                      | 851                             |
|   |    |   |                                     |   |   | 43.3                            |
| 6 | 火  | チーズパン 牛乳<br>鶏肉のゆず香揚げ (3個)<br>野菜炒め<br>ポトフ            | パン でんぷん<br>あぶら さとう                  | ぎゅうにゅう チーズ<br>ポークウィンナー<br>ベーコン とりにく<br>やきぶた かつおぶし | かぶ たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー セロリー<br>しめじ ゆず キャベツ<br>もやし               | 827                             |
|   |    |   |                                     |   |   | 29.3                            |
| 7 | 水  | ご飯 牛乳<br>いわしの味噌煮<br>三色あえ<br>のっぺい汁 味付け海苔             | ごはん さといも<br>でんぷん さとう                | ぎゅうにゅう いわし<br>ぶたにく かつおぶし<br>あかみそ のり               | だいこん にんじん ごぼう<br>しめじ ねぎ ほうれんそう<br>コーン はくさい                      | 778                             |
|   |    |   |                                     |   |   | 34.6                            |
| 8 | 木  | きなこパン 牛乳<br>肉団子のソース煮 (5個)<br>ジャーマンポテト<br>チンゲンサイのスープ | パン さとう<br>じゃがいも でんぷん<br>あぶら         | ぎゅうにゅう とうぶ<br>とりにく ベーコン<br>きなこ ぶたにく               | もやし にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ チンゲンサイ<br>しょうが パセリ                      | 751                             |
|   |    |   |                                     |   |   | 31.7                            |
| 9 | 金  | ご飯 牛乳<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>ばんさんすう<br>わかめスープ クリスマスケーキ     | ごはん<br>マヨネーズ ごまあぶら<br>はるさめ さとう      | ぎゅうにゅう とうぶ<br>とりにく わかめ<br>さけ チキンハム                | たまねぎ にんじん ねぎ<br>はくさい パセリ もやし<br>キャベツ                            | 794                             |
|   |    |   |                                     |   |   | 32.8                            |

～お知らせ♪～

**ラッキー☆にんじん**  
を実施します

1日(木) 春雨スープ

スープの中に、星やハート、花などの形をした人参が入っているよ！ 入っていた人はラッキー☆



## ～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。心のご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 : 6日(火) 石海・斑鳩小  
7日(水) 幼稚園・中学校  
8日(木) 太田・龍田小



## 寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも、朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。  
また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉・魚・卵に多く含まれているたんぱく質のほか、野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンQを多く含む食品もとるようにしましょう。

