



平成30年 12月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 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) たんぱく質 (g)
3	月	パン ぎゅうにゅう たらのカップやき キャベツのソテー かぶのとうにゅうクリームに	パン じゃがいも こめこ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう たら ポークハム	かぶ たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ パセリ キャベツ もやし コーン	617 29.7
4	火	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのしぐれに ◆はくさいのじゃこあえ かすじる	ごはん さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにく しらすほし	だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん ピーマン しょうが はくさい みずな ほうれんそう	682 25.5
5	水	パン ぎゅうにゅう とりにくとだいたいのケチャップに だいこんとほうれんそうのサラダ(ドレッシング) フルーツヨーグルト	パン でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいたい ツナ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん もも ほうれんそう パイン みかん	674 25.7
6	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに プロッコリーのおかかあえ のっぺいじる	ごはん さといも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ さやいんげん プロッコリー はくさい	628 23.6
7	金	パン ぎゅうにゅう ミートポテト チンゲンサイのソテー レタススープ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいたい ポークハム	レタス たまねぎ にんじん コーン さやいんげん チンゲンサイ もやし グリーンピース	614 26.3
10	月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう あげシューマイ(2こ) ◆いとかんでんサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく かんでん ぶたにく ポークハム	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ もやし コーン	692 22.8
11	火	★日本のお汁めぐり～みえ～★ ごはん ぎゅうにゅう わふうにこみハンバーグ みずなのツナあえ そうへいじる	ごはん さとう でんぷん さといも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	みずな もやし にんじん だいこん れんこん ごぼう たけのこ ねぎ にんにく たまねぎ	685 28.5
12	水	パン ぎゅうにゅう ウイナーとチンゲンサイのトマトに ◆ごぼうのマヨネーズソテー かぶのスープ いちごジャム	パン オリーブあぶら さとう ごま ジャム マヨネーズ	ぎゅうにゅう チキンウイナー ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんにく トマト ごぼう にんじん キャベツ かぶ しめじ パセリ	609 23.5
13	木	★行事食【冬至】★ ごはん ぎゅうにゅう さばのゆずしょうゆやき ◆れんこんのきんぴら なんきんのみそしる べにまどんな(みかん)	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	ゆず れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん かぼちゃ たまねぎ こまつな ねぎ べにまどんな	689 26.3
14	金	こくとうパン ぎゅうにゅう ビーフンのカレーいため おんやさいサラダ(ドレッシング) たまごとコーンのスープ	パン こくとう でんぷん ビーフン さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく チキンハム	コーン にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ あおピーマン キャベツ プロッコリー カリフラワー あかピーマン	601 24.1
17	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのスパイシーやき キャベツとハムのごまあえ はくさいスープ ミルメークコーヒー	パン ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく チキンハム	はくさい にんじん しめじ チンゲンサイ にんにく キャベツ こまつな	650 35.1
18	火	げんりょうごはん ぎゅうにゅう にくだんごのソースに さんしょくごまあえ かぼちゃのポターージュ クリスマスケーキ	ごはん バター こめこ さとう ごま じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム グリーンピース こまつな はくさい	743 23.5
19	水	きなこパン ぎゅうにゅう ウイナーのケチャップソース(2ほん) スパゲティのソテー チンゲンサイのスープ	パン あぶら グラニューとう スパゲティ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とうふ ポークウイナー ポークハム	はくさい にんじん しょうが ほしいたけ チンゲンサイ たまねぎ ピーマン コーン	600 26.0

かせや インフルエンザに 負けない体のつくり方

食 事をきちんと食べる

栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

手 洗い・うがいをする

石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

休 養・睡眠を十分にとる

十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

運 動して体を動かす

寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。