



# 平成30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) たんぱく質 (g)
3	月	ご飯 牛乳 牛肉のしぐれ煮 ◆白菜のじゃこあえ 粕汁	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 しらすぼし	だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう こんにやく 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	790 28.7
4	火	パン 牛乳 鱈のカップ焼き キャベツのソテー かぶの豆乳クリーム煮	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	755 35.1
5	水	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのおかかあえ のっぺい汁	ごはん さといも でんぶん 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 ブロッコリー はくさい	739 27.7
6	木	パン 牛乳 鶏肉と大豆のケチャップ煮 大根とほうれん草のサラダ(ドレッシング) フルーツヨーグルト	パン でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいたす 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	793 29.7
7	金	チキンカレーライス 牛乳 揚げシューマイ(2個) ◆糸寒天サラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら パンこ でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく かんてん 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	842 28.7
10	月	パン 牛乳 ミートポテト チンゲン菜のソテー レタススープ りんごジャム	パン じゃがいも さとう あぶら ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいたす 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	765 30.4
11	火	きなこパン 牛乳 ウィンナーとチンゲン菜のトマト煮 ◆ごぼうのマヨネーズソテー かぶのスープ	パン オリーブあぶら さとう ごま あぶら グラニューとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ チキンウィンナー 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	716 27.0
12	水	減量わかめご飯 牛乳 鶏肉のスパイシー焼き キャベツとハムのごまあえ 白菜スープ クリスマスケーキ	ごはん ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ 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	814 36.9

## かせやインフルエンザに 負けない体の作り方

**【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

### 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食しっかりと食べましょう。

### 手 洗い・うがいをする

せっ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。