



# 12月分 学校給食予定献立表



平成29年度

厚木市立厚木小学校

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
1・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		637 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5 g
	さばのしおやき	さば			21.2 g
	わふうじる	ちくわ とりにく		だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな	2.5 g
	まめまめみそまめ	だいず こうやどうふ おから みそ	かたくりこ あぶら さとう		
4・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		625 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21 g
	だいこんカレー	とりにく おから	あぶら こむぎこ	だいこん にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	18.9 g
	キャベツのサラダ	ハム	あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ	1.5 g
	りんご			りんご	
◎5・火	なめし		こめ むぎ あぶら ごま	こまつな	650 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	かますフライ	かます おから	パンこ こむぎこ あぶら		18.9 g
	けんちんじる	とうふ	さとも あぶら	だいこん にんじん ねぎ こんにやく ごぼう	3.0 g
	かぼちゃのあまに みかんゼリー		さとう かたくりこ	かぼちゃ みかんゼリー	
6・水	ロールパン		パン		631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 g
	ラザニア	ぶたにく だいず クリーム チーズ	ワンタンのかわ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	29.6 g
	カントリースープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ こまつな セロリー キャベツ	2.5 g
	バナナ			バナナ	
7・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		625 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 g
	ひれかつ	ぶたにく	パンこ こむぎこ あぶら		15.0 g
	ポイルキャベツ のっぺいじる	ちくわ	さとも かたくりこ	キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	1.9 g
	みかん			みかん	
8・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		641 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	えびといかのチリソース	えび いか	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ	18.2 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	たけのこ にんじん ねぎ しょうが こまつな	2.3 g
	チンゲンサイのソテー		あぶら	チンゲンサイ	
11・月	だいずごはん	だいず	こめ むぎ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5 g
	おでん	ちくわ うずらたまご がんもどき さつまあげ こんぶ	さとう	だいこん こんにやく	16.5 g
	ごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	2.6 g
	バナナ			バナナ	
12・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		632 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.4 g
	さけのしおこうじやき	さけ			19.9 g
	すましじる	とりにく ゆば		こまつな ねぎ しめじ	2.2 g
	ひじきのもの りんご	ひじき だいず あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん さやいんげん こんにやく りんご	
13・水	スパゲティミートソース	ぶたにく こなチーズ ベーコン	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム パセリ	620 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5 g
	みずなのサラダ	ツナ	あぶら	みずな キャベツ とうもろこし	22.7 g
	みかん			みかん	2.0 g
★14・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ ねぎ いら ほししいたけ にんにく しょうが	20.8 g
	パンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	きゅうり もやし	2.4 g
	オレンジ			オレンジ	
15・金	しよくパン		パン		621 kcal
	スライスチーズ	チーズ			25.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	クラムチャウダー	あさり ベーコン クリーム	じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム	3.0 g
	ほうれんそうのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ハム	こむぎこ あぶら	パセリ ほうれんそう たまねぎ とうもろこし ゼリー	

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
◎ 18 ・ 月	ほうとう	とりにく あぶらあげ みそ	ほうとう あぶら	だいこん ごぼう にんじん かぼちゃ こなつな ねぎ	601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.8 g
	かれのいからあげ	かれのい	かたくりこ あぶら		23.2 g
	こくとうむしパン	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス さとう		2.9 g
	りんご			りんご	
19 ・ 火	<おたのしみきゅうしょく>				664 kcal
	シーフードピラフ	いか えび	こめ むぎ あぶら	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	29.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	スパイシーチキン	とりにく		バジル	2.7 g
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	
	やさいスープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
チョコチップケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ あぶら さとう チョコレート			
				エネルギー	640 kcal
				たんぱく質	24.0 g
				脂質	17.8~21.3g
				食塩相当量	2.5g以下

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ※調味料は主なものを掲載しています。掲載しているもの以外を使用する場合があります。  
 ※◎は地域でとれた食材を使用する「パクパクあつぎ産産」です。(太字が厚木産食材)  
 ※★は食物アレルギーの特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。

# 風邪やインフルエンザを予防しよう

冷え込みが厳しくなってきました。外から帰った時、食事の前には、必ず、手洗いとうがいを行いましょう。また、かぜの予防には、バランスの良い食事、適度な運動、しっかり睡眠をとること、そして服装に気をつけることも大切です。

**1 栄養** 1日3食バランス良く! ビタミンAとビタミンCは、風邪予防に役立ちます。

**2 運動** 適度に体を動かすことで、免疫力が高まります。

**3 睡眠** 早寝早起きを心がけましょう。

**4 服装** 屋外と室内で気温の差が大きいため、衣服を着たり脱いだりして調節しましょう。

**5 衛生** こまめに手洗いうがいをしましょう。人の多い場所へ行くときはマスクも忘れず!

「ん」の付く食べ物には何があるかな。かぼちゃのことを「なんきん」ともいいます。

冬至は1年のうちで、最も昼が短く、夜が長い日のことです。

日本では昔から、冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて無病息災(病気をせず健康でいられること)を祈る風習があります。また、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運に恵まれるともいわれています。

## ☆給食費について☆

- 給食費の自動振替日は、毎月末(末日が土日等の場合、翌営業日)です。
- 預金口座の残高を毎月ご確認ください。残高不足になると、引き落としができませんのでご注意ください。
- 平成29年度口座振替の振り替え日

5/31 ・ 6/30 ・ 7/31 ・ 8/31 ・ 10/2 ・ 10/31 ・ 11/30 ・ 1/4 ・ 1/31 ・ 2/28 ・ 4/2