



# 12月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市立飯山小学校

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	
3 月	にくなんぱんうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ	543 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	21.4 g
	おにまん	ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス さつまいも さとう		2.5 g
○ 4 火	だいこんカレーライス	ぶたにく スキムミルク おから	こめ むぎ あぶら こむぎこ	エリンギ にんにく <b>だいこん</b> にんじん たまねぎ	622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.4 g
	パクパクあえ	かつおぶし		<b>キャベツ ほうれんそう</b>	16.1 g
	みかんゼリー			みかんゼリー	2.1 g
5 水	こめこロールパン		パン		572 kcal
	はっこうにゅう	はっこうにゅう			21.2 g
	しろみざかなのフレークやき	ホキ チーズ	パンこ コーンフレーク マヨネーズ		16.5 g
	やさいスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.5 g
6 木	コーンポテト		じゃがいも バター	とうもろこし パセリ	
	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			26.4 g
	しせんどうふ	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	17.3 g
7 金	バンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん もやし きゅうり	2.5 g
	パインアップル			パインアップル	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		646 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
10 月	アジフライ	アジ	こむぎこ パンこ あぶら		18.9 g
	けんちんじる	とうふ こんぶ あぶらあげ	あぶら さともしも	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ ほししいたけ	1.8 g
	ぶどうまめ	だいず	さとう		
	しょうゆラーメン	ぶたにく やきぶた うずらたまご	ちゅうかめん あぶら	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし ねぎ こまつな	717 kcal
○ 11 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.7 g
	ジャンボあげぎょうざ	ぶたにく	あぶら ぎょうざのかわ かたくりこ	キャベツ にんにく しょうが いら	25.5 g
	みかん			みかん	3.3 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		631 kcal
12 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	わふうハンバーグ	ハンバーグ	さとう かたくりこ あぶら	ねぎ しめじ	19.2 g
	のっぺいじる	とりにく ちくわ	かたくりこ <b>さともしも</b> あぶら	<b>にんじん だいこん</b> ごぼう こまつな <b>ねぎ</b>	2.5 g
	いそかあえ	のり	あぶら	こまつな もやし	
13 木	くろパン		パン		653 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	ラザニア	ぶたにく クリーム チーズ レンズまめ	ワンタンのかわ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ	22.5 g
	カントリースープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ セロリー キャベツ こまつな にんじん	2.6 g
14 金	フルーツミックス			パインアップル もも	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		563 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.6 g
	いかとだいこんのもの	ぶたにく さつまあげ いか	さとう あぶら	ほししいたけ だいこん にんじん こんにゃく しょうが さやいんげん	15.5 g
17 月	さつまいものわふうサラダ	かつおぶし	さつまいも あぶら ごま さとう	はくさい にんじん	1.6 g
	あじつけのり	あじつけのり			
	むぎいりごはん		こめ むぎ		639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9 g
17 月	さばのこうみやき	さば	さとう	しょうが にんにく ねぎ	22.6 g
	タンタンスープ	ぶたにく みそ	あぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが しめじ にんじん キャベツ こまつな ねぎ	1.7 g
	りんご			りんご	
	シュガートースト		パン バター さとう		485 kcal
17 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.4 g
	かぶのクリームシチュー	とりにく スキムミルク クリーム ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ	しめじ かぶ かぶのは にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム	21.6 g
	キャベツとコーンのソテー	ハム	あぶら	こまつな キャベツ とうもろこし	1.9 g

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	ごはん		こめ		582 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.8 g
	すきやき	ぶたにく とうふ	さとう あぶら	にんじん しらたき ねぎ こまつな えのきだけ	14.4 g 1.3 g
	かぼちゃのあまに みかん		さとう	かぼちゃ みかん	
	ピラフ	ハム	こめ バター	にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん	678 kcal 26.5 g 24.9 g 2.4 g
19 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フライドチキン	とりにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら		
	はくさいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ はくさい こまつな	
	チョコケーキ	ココア チョコレート たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター さとう		
					エネルギー
				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。
- ※ おたのしみ給食の内容につきましては、別途お問い合わせください。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ ○は地域でとれた野菜を使用した給食の日「パクパクあつぎさんデー」です。
- ※ ★は食物アレルギーの特定原料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。

## 寒さに負けない生活でかぜ予防

かぜの予防のためには、栄養バランスのよい食事と早寝早起きを心がけて睡眠を十分にとること、適度な運動で体を動かすことが大切です。

そして、外から帰ってきた時や食事の前には手洗いとうがいをすることも忘れずに行いましょう。

### 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。

**バランス**  
ビタミンA  
ビタミンC

### 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

屋外と室内で気温差が大きい場合、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に!

### 冬至

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。

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。

今年の冬至は12月22日です。

「ん」のつく食べ物には何かあるかな。かぼちゃのことを「なんきん」もいいます。

### ☆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30年度口座振替の振り替え日

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