



# 12月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市立北小学校

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	ロールパン		パン		638 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32.1 g
	しろみざかなのピザソースやき	しいら ベーコン チーズ	あぶら	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	25.9 g
	やさいスープ	ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ	2.9 g
	コーンポテト		じゃがいも バター	とうもろこし パセリ	
4・火	だいこんカレーライス	ぶたにく スキムミルク	こめ むぎ あぶら こむぎこ	しょうが にんにく だいこん にんじん たまねぎ	668 kcal 22.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.0 g
	パクパクあえ	ツナ	あぶら さとう ごま	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	2.1 g
	みかんゼリー			みかんゼリー	
5・水	むぎいりごはん		こめ むぎ		642 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	しせんでうふ	ぶたにく だいず みそ とうふ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	18.0 g 2.5 g
	バンサンスー りんご	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 りんご	
6・木	にくなんばんうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら	にんじん ねぎ	625 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう もやし	25.8 g
	さつまいもむしパン	たまご ぎゅうにゅう	さつまいも ホットケーキミックス バター		2.7 g
7・金	むぎいりごはん <b>パクパク</b>		こめ むぎ		670 kcal
	ぎゅうにゅう <b>あつぎさんデー</b>	ぎゅうにゅう			24.9 g
	てづくりさけフライ	さけ	こむぎこ パンこ あぶら		22.6 g
	けんちんじる	とうふ	あぶら さといも	にんじん だいこん ごぼう こんにやく	1.7 g
	もやしのあえもの		あぶら さとう	こまつな もやし	
10・月	しょうゆラーメン	とりにく	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	624 kcal 23.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.7 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	2.9 g
	みかん			みかん	
11・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5 g
	ジャージャンどうふ	なまあげ ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	17.8 g 2.3 g
	はるさめスープ りんご	ハム	あぶら はるさめ かたくりこ	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが こまつな りんご	
12・水	ふたごパン		パン		644 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			21.2 g
	かぼちゃグラタン	とりにく いんげんまめ クリーム スキムミルク チーズ	あぶら バター こむぎこ	たまねぎ かぼちゃ パセリ	16.7 g 2.4 g
	ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	
	フルーツミックス			パインアップル みかん もも パナナ	
13・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	ぶたにくとにらのいためもの	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんじん キャベツ いら	20.5 g
	かきたまじる	たまご とりにく とうふ	かたくりこ	にんじん ねぎ こまつな	2.2 g
14・金	むぎいりごはん <b>パクパク</b>		こめ むぎ		657 kcal
	ぎゅうにゅう <b>あつぎさんデー</b>	ぎゅうにゅう			25.0 g
	さばのなんぶやき	さば	ごま		26.4 g
	ぐたくさんみそじる	なまあげ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ こまつな	2.5 g
	キャベツのおひたし	かつおぶし		キャベツ にんじん	
★ 17・月	ごはん		こめ		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	すきやき	ぶたにく とうふ	さとう	にんじん しらたき ねぎ こまつな	21.4 g
	ごまあえ		さとう ごま	ほうれんそう もやし	1.9 g
	みかん			みかん	

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・火	★おたのしみ★	ハム	こめ バター	にんじん たまねぎ グリンピース	726 kcal
		ぎゅうにゅう			25.4 g
		とりにく おから	かたくりこ あぶら マヨネーズ	ブロッコリー	33.5 g
		ベーコン		にんじん たまねぎ こまつな	2.5 g
			ケーキ		
			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。
- ※ パクパクあつぎさんデーでは、地域でとれた野菜を使用しています。
- ※ ★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。
- ※ 配膳点検日:6日(木)、10日(月)、13日(木)、18日(火)

## 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。

### 風邪予防 5つのポイント

#### 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」ともいいます。

### ☆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