



12月分 学校給食予定通常献立表



平成30年度

厚木市立小鮎小学校

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	602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう キャベツ	22.7 g
	おにまん		こむぎこ さつまいも さとう		2.4 g
4・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		674 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	しせんどうふ ＜バクバク厚木産デー＞	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 たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	21.6 g 1.8 g
	パンサンスー 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	
5・水	こめころールパン		パン		608 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			26.3 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		17.9 g 2.5 g
	カントリースープ あおなとコーンのソテー	ベーコン とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ セロリー パセリ こまつな とうもろこし	
6・木	だいこんカレーライス	ぶたにく とうにゅう	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 だいこんのは	691 kcal 23.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1 g
	ビーンズサラダ みかんゼリー	だいたい ハム	あぶら さとう	キャベツ えだまめ たまねぎ みかんゼリー	1.9 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		628 kcal
7・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g
	かれいのからあげ	かれい	かたくりこ あぶら		18.0 g
	のっぺいじる	とりにく ちくわ	さといも かたくりこ	にんじん だいこん ごぼう こまつな はくさい ねぎ	1.9 g
	ひじきのもの	ひじき あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん さやいんげん こんにやく	
10・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		615 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
	わふうハンバーグ みそしる	ハンバーグ あぶらあげ みそ	さとう かたくりこ さといも	にんじん こまつな ねぎ	18.8 g 2.0 g
	みずなのごまあえ		ごま さとう	キャベツ みずな にんじん	
11・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		661 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.1 g
	いかとだいこんのもの ＜バクバク厚木産デー＞	ぶたにく なまあげ いか	さとう あぶら	ほししいたけ だいこん にんじん しょうが さやいんげん	21.7 g 1.7 g
	さつまいものわふうサラダ なっとう	かつおぶし なっとう	さつまいも あぶら ごま さとう	はくさい にんじん	
12・水	くろパン		パン		637 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g
	ラザニア	ぶたにく クリーム チーズ	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	22.4 g 2.7 g
	コンソメスープ りんご	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな りんご	
13・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	さけのみりんやき	さけ			21.4 g
	タンタンスープ ほうれんそうのあえもの	ぶたにく みそ	あぶら はるさめ ごま あぶら さとう	にんにく しょうが しめじ にんじん キャベツ ねぎ もやし ほうれんそう	1.7 g
14・金	しょうゆラーメン	ぶたにく やきぶた なると 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	687 kcal 29.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g
	ジャンボあげぎょうざ みかん	とりにく	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 みかん	2.9 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		604 kcal
17・月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	まぐろとだいたいのごまだれ みそしる	まぐろ おから だいたい とうふ わかめ みそ	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく えのきたけ ねぎ	17.6 g 2.1 g
	おひたし	かつおぶし		はくさい にんじん こまつな	

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	ごはん		こめ		675 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0 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 しゆんぎく はくさい えのきたけ まいたけ	20.2 g 1.4 g
	かぼちゃのあまに みかん		さとう	かぼちゃ みかん	
19 ・ 水	ピラフ	ハム	こめ あぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース あかピーマン	630 kcal 25.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	ローストチキン	とりにく		にんにく	2.0 g
	はくさいスープ	ぶたにく		にんじん たまねぎ はくさい こまつな	
	ポイルブロッコリー		さとう あぶら	ブロッコリー	
	ケーキ		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。
 ※ 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。

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。

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。



☆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