



12月分 学校給食予定通常献立表



厚木市立小鮎小学校

令和元年度

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	
2・月	ちゅうかおこわ	やきぶた	こめ あぶら くり さとう	にんじん たけのこ ほししいたけ	618 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	とりにくとさつまいものあまずがらめ	とりにく	かたくりこ さつまいも あぶら さとう	たまねぎ	19.6 g
	たんたんスープ ＜パクパク厚木産デー＞	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 きくらげ	2.1 g
	オレンジ			オレンジ	
3・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g
	さけのしおこじやき	さけ			19.9 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	2.2 g
	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず ちくわ	あぶら さとう	にんじん こんにゃく	
4・水	はいがパン		パン		699 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1 g
	ポークシチュー	ぶたにく クリーム	マーガリン じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース	25.7 g
	ほうれん草のサラダ もも(かんづめ)	ハム	あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ もも	2.5 g
	ごはん		こめ		600 kcal
★5・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
	とりのいりに	とりにく さつまあげ	あぶら さとう さとも	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	13.7 g
	いそかあえ	のり かつおぶし	あぶら	ほうれんそう もやし	1.5 g
	りんご			りんご	
6・金	ほうとう	ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうとうめん あぶら さとも	にんじん だいこん ごぼう はくさい まいたけ かぼちゃ ねぎ こまつな	600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.0 g
	かれのいからあげ	かれい	かたくりこ あぶら		25.9 g
	みかん			みかん	2.1 g
9・月	だいこんカレーライス ＜パクパク厚木産デー＞	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 にんじん たまねぎ だいこん だいこんのは	696 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.2 g
	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 さとう	はくさい にんじん	21.6 g
	みかんゼリー			みかんゼリー	1.8 g
10・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			24.8 g
	さばのしおやき	さば			24.9 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	2.2 g
	ごもくまめ	だいず こんぶ	あぶら さとう	こんにゃく にんじん ほししいたけ たけのこ	
11・水	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
	ポトフ	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん セロリー さやいんげん	26.3 g
	みずなどツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう マカロニ	みずな キャベツ	1.7 g
	りんご			りんご	
12・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		626 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.3 g
	かじきのおおばやき	かじき みそ	さとう	あおじそ	20.3 g
	きつねじる	ぶたにく なたと あぶらあげ		ほししいたけ ねぎ こまつな にんじん	1.9 g
	ごまあえ		さとう ごま	もやし にんじん キャベツ	
13・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		663 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	しせんだうふ	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 たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ	21.0 g
	ナムル みかん		あぶら さとう ごま	にんじん もやし ほうれんそう みかん	1.6 g
16・月	みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし とうもろこし ねぎ いら こまつな	614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2 g
	いかのガーリックソテー	いか	あぶら	にんにく キャベツ あかピーマン	19.5 g
	りんご			りんご	2.9 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	
17・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		671 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 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 はくさい えのきたけ まいたけ	20.2 g
	かぼちゃのあまに みかん		さとう	かぼちゃ みかん	1.6 g
	ぶどうパン のむヨーグルト		パン		626 kcal
18・水	しろみざかなのこうそうやき	ホキ	パンこ あぶら マヨネーズ	パセリ	27.5 g
	レンズまめのスープ	ベーコン ぶたにく レンズまめ いんげんまめ	あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマト	17.9 g
	あおなとコーンのソテー		あぶら	こまつな とうもろこし キャベツ	2.2 g
	ビビンパ	ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	にんにく ねぎ にんじん もやし こまつな ぜんまい	635 kcal
19・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	わかめスープ	とりにく なると とうふ わかめ	あぶら	ねぎ ほししいたけ	19.4 g
	パインアップル			パインアップル	2.0 g
	ピラフ	ウイナーソーセージ	こめ むぎ あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム	678 kcal
20・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	ローストチキン	とりにく	さとう はちみつ	にんにく	25.8 g
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	2.1 g
	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		

- ※ 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。
- ※ パクパクあつぎ産デューでは、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。

学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	650 kcal
たんぱく質	21.2~32.5g
脂質	14.5~21.6g
食塩相当量	2g以下

かぜ からだ 風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ寒い季節になってきました。かぜを予防するには、外から帰ってきた時や食事の前の手洗い・うがいをしっかりと行い、十分な休養や適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。そして、1日3食バランスのよい食事をとることを心がけましょう。野菜などに多く含まれるビタミンAとビタミンCは、かぜ予防に役立ちます。



冬至とは、1年のうちで一番昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるという言い伝えがあるからです。また、かぼちゃは夏の野菜ですが、常温で保存がきくことから、冷蔵庫などがなかった時代には冬の貴重なビタミン源でした。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。
- 今年度の口座振替の振り替え日

5/31・7/1・7/31・9/2・9/30・10/31・12/2・1/6・1/31・3/2・3/31