



# 12月分 学校給食予定献立表



令和元年度

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<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>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  | むぎいりごはん          |                 | こめ むぎ           |                      | 657 kcal                             |
|      | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう          |                 |                      | 21.3 g                               |
|      | とりにくとさつまいものあますあん | とりにく            | かたくりこ さつまいも あぶら |                      | 20.4 g                               |
|      | タンタンスープ          | ぶたにく みそ         | さとう             | にんにく しょうが しめじ にんじん   | 1.7 g                                |
|      | みかん              |                 | あぶら はるさめ ごま     | キャベツ こまつな ねぎ         |                                      |
| 3・火  | むぎいりごはん          |                 | こめ むぎ           |                      | 645 kcal                             |
|      | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう          |                 |                      | 27.3 g                               |
|      | さけのさいきょうやき       | さけ みそ           | さとう あぶら         |                      | 19.9 g                               |
|      | さわにわん            | ぶたにく あぶらあげ      |                 | だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ | 2.6 g                                |
|      | きりぼしだいこんのふくめに    | さつまあげ           | あぶら さとう         | たまねぎ こまつな            |                                      |
| 4・水  | きなこあげパン          | きなこ             | パン あぶら さとう      |                      | 636 kcal                             |
|      | 牛乳               | ぎゅうにゅう          |                 |                      | 26.5 g                               |
|      | ポトフ              | とりにく            | じゃがいも           | たまねぎ にんじん だいこん セロリ   | 23.9 g                               |
|      | マカロニソテー          | ハム              | マカロニ あぶら さとう    | パセリ                  | 2.1 g                                |
| ★5・木 | ごはん              |                 | ごはん             |                      | 687 kcal                             |
|      | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう          |                 |                      | 26.2 g                               |
|      | さばのしおやき          | さば              |                 |                      | 25.1 g                               |
|      | みそしる             | あぶらあげ みそ        | じゃがいも           | こまつな にんじん たまねぎ       | 2.5 g                                |
|      | ごもくまめ            | だいず こんぶ         | さとう あぶら         | にんじん こんにやく たけのこ      |                                      |
| 6・金  | だいずごはん           | だいず             | こめ ごま           |                      | 598 kcal                             |
|      | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう          |                 |                      | 22.4 g                               |
|      | おでん              | なまあげ ちくわ こんぶ    | ちくわぶ さといも さとう   | にんじん だいこん こんにやく      | 17.2 g                               |
|      | ごまあえ             | うずらたまご          |                 |                      | 2.2 g                                |
|      | りんご              | あぶらあげ           | ごま さとう          | はくさい こまつな            |                                      |
| 9・月  | 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       | たまねぎ にんじん だいこん にんにく  | 636 kcal                             |
|      | ぎゅうにゅう           | おから             | こむぎこ            | エリンギ                 | 20.9 g                               |
|      | パクパクあえ           | ぎゅうにゅう          |                 |                      | 17.4 g                               |
|      | みかんゼリー           | かつおぶし           |                 | ほうれんそう キャベツ          | 2.1 g                                |
| 10・火 | むぎいりごはん          |                 | こめ むぎ           |                      | 604 kcal                             |
|      | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう          |                 |                      | 22.7 g                               |
|      | にくじゃが            | ぶたにく            | じゃがいも           | たまねぎ にんじん しらたき       | 16.3 g                               |
|      | わかめのにびたし         | わかめ あぶらあげ かつおぶし | さとう あぶら         | さやいんげん ほししいたけ        | 1.7 g                                |
| 11・水 | ロールパン            |                 | パン              |                      | 649 kcal                             |
|      | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう          |                 |                      | 25.7 g                               |
|      | マカロニグラタン         | とりにく ぎゅうにゅう     | マカロニ こむぎこ あぶら   | たまねぎ マッシュルーム パセリ     | 27.9 g                               |
|      | やさいスープ           | クリーム チーズ        | パン粉 バター         |                      | 2.3 g                                |
| 12・木 | むぎいりごはん          | とりにく            | じゃがいも           | たまねぎ にんじん キャベツ       |                                      |
|      | ぎゅうにゅう           |                 |                 | パセリ                  |                                      |
|      | オレンジ             |                 |                 | オレンジ                 |                                      |
|      | むぎいりごはん          |                 | こめ むぎ           |                      | 613 kcal                             |
|      | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう          |                 |                      | 27.8 g                               |
| 13・金 | ぶりのこうみやき         | ぶり              | さとう             | しょうが にんにく ねぎ         | 21.5 g                               |
|      | わかめスープ           | とりにく とうふ わかめ    | あぶら ごま          | ねぎ しょうが              | 2.2 g                                |
|      | ナムル              |                 | あぶら ごま          | こまつな ぜんまい にんじん もやし   |                                      |
|      | むぎいりごはん          |                 | こめ むぎ           |                      | 663 kcal                             |
| 16・月 | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう          |                 |                      | 29.4 g                               |
|      | しせんだうふ           | とうふ ぶたにく みそ     | さとう あぶら かたくりこ   | しょうが にんにく たまねぎ にんじん  | 19.8 g                               |
|      | バンサンスー           |                 |                 | ねぎ チンゲンサイ            | 2.4 g                                |
|      | りんご              | ハム              | はるさめ さとう あぶら ごま | にんじん もやし きゅうり        |                                      |
| 16・月 | みそラーメン           | ぶたにく みそ         | ちゅうかめん あぶら      | とうもろこし キャベツ もやし たまねぎ | 686 kcal                             |
|      | ぎゅうにゅう           |                 |                 | にんじん なら こまつな にんにく    | 30.8 g                               |
|      | ポークシュウマイ         |                 |                 | しょうが                 | 19.4 g                               |
|      | オレンジ             | ぎゅうにゅう          |                 |                      | 3.7 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<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>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          |                     | 602 kcal                             |
|          | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう         |                |                     | 23.0 g                               |
|          | すきやき           | ぶたにく とうふ       | さとう あぶら        | にんじん えのきたけ ねぎ しらたき  | 16.1 g                               |
|          | かぼちゃのあまにみかん    |                | さとう            | こまつな<br>かぼちゃ<br>みかん | 1.3 g                                |
| 18・水     | ぶどうパン          |                | パン             |                     | 704 kcal                             |
|          | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう         |                |                     | 32.1 g                               |
|          | しろみじかなフライ      | ホキ おから         | こむぎこ パンこ あぶら   |                     | 24.7 g                               |
| レズマめのスープ | ベーコン ぶたにく レズまめ | じゃがいも あぶら      | にんにく にんじん たまねぎ | 2.7 g               |                                      |
|          | いんげんまめ         |                | トマト            |                     |                                      |
| 19・木     | むぎいりごはん        |                | こめ むぎ          |                     | 561 kcal                             |
|          | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう         |                |                     | 19.8 g                               |
|          | いかとだいのこののもの    | ぶたにく さつまあげ いか  | あぶら さとう        | ほししいたけ にんじん こんにやく   | 15.5 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 ごま   | だいこん しょうが さやいんげん    | 1.6 g                                |
|          | あじつけのり         | のり             | さとう            | はくさい にんじん           |                                      |
| 19・木     | ★おたのしみ★        | ハム             | こめ バター         | たまねぎ にんじん とうもろこし    | 649 kcal                             |
|          |                | のむヨーグルト        |                | さやいんげん              | 22.5 g                               |
|          |                | とりにく           | さとう            | にんにく                | 17.6 g                               |
|          |                | ベーコン           |                | たまねぎ はくさい にんじん こまつな | 2.3 g                                |
|          |                | ココア チョコレート たまご | バター さとう        |                     |                                      |
|          |                | ぎゅうにゅう         | ホットケーキミックス     |                     |                                      |
|          |                |                |                |                     |                                      |

※ 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。  
 ※ パクパクあつぎ産デーでは、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         | 21.2~22.5g |
| 脂質            | 14.5~21.6g |
| 食塩相当量         | 2g以下       |

## かぜ 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。



**手洗い・うがい**

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

**栄養バランスのよい食事**

野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**

早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**

外で元気に体を動かそう

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。

**長期保存できる!**

### ☆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