



12月分 学校給食予定献立表



厚木市立依知小学校

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	むぎいりごはん		こめ むぎ		678 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5 g
	とりにくとさつまいものあまずあん	とりにく だいず	かたくりこ さつまいも あぶら さとう		20.8 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
	みかん			みかん	
3・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	さけのしおやき	さけ			19.8 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	2.5 g
	ひじきののもの	ひじき ちくわ	あぶら さとう	にんじん こんにゃく さやいんげん	
4・水	ロールパン		パン		641 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g
	マカロニグラタン	とりにく スキムミルク チーズ クリーム	マカロニ あぶら バター こめこ	たまねぎ マッシュルーム	27.2 g
	やさいスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.4 g
	オレンジ			オレンジ	
★5・木	ごはん		こめ		636 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.4 g
	にくじゃが	ぶたにく	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	17.6 g
	わかめのにびたし	あぶらあげ わかめ かつおぶし	さとう	ねぎ	1.7 g
	りんご			りんご	
6・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8 g
	ししゃものからあげ	ししゃも	あぶら かたくりこ		20.8 g
	とんじる	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さといも	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	2.3 g
	ごまあえ		さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん	
〇バクバクあつぎさんデー「だいこん・さといも」を使用しています〇					
9・月	だいこんカレー	ぶたにく スキムミルク	こめ むぎ あぶら こめこ はちみつ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん	642 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7 g
	バクバクあえ	かつおぶし		キャベツ にんじん こまつな	16.5 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		644 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	さばのなんぶやき	さば	ごま		23.6 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	
11・水	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう		620 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 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	26.1 g
	ツイストサラダ	ツナ	あぶら さとう マカロニ	キャベツ とうもろこし	2.0 g
12・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2 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	21.4 g
	パンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん もやし こまつな	2.1 g
	オレンジ			オレンジ	
13・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g
	ぶりのこうみやき	ぶり	さとう あぶら ごま	にんにく しょうが ねぎ	18.1 g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	あぶら	ほししいたけ ねぎ こまつな	2.5 g
	ナムル		あぶら さとう	もやし にんじん きゅうり	
〇バクバクあつぎさんデー「にんじん・ながねぎ」を使用しています〇					
16・月	コッペパン		パン		665 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	ポークシチュー	ぶたにく スキムミルク	バター じゃがいも デミグラスソース	たまねぎ にんじん さやいんげん	24.5 g
	フレンチサラダ	ハム	さとう あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ	2.8 g
17・火	りんご			りんご	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 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	19.1 g
かぼちゃのあまに		さとう	かぼちゃ	1.7 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 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・水	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	641 kcal 27.7 g 18.5 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えびしゅうまい	えびしゅうまい			
	みかん			みかん	
19・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		637 kcal 22.8 g 21.8 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おでん	こんぶ ちくわ うずら がんもどき	さとう さといも	こんにやく だいこん にんじん	
	だいずとこざかなのいりに	だいず にぼし	かたくりこ あぶら さとう ごま		
○パクパクあつぎさんデー「にんじん・さといも」を使用しています○					
20・金	ピラフ	ウインナーソーセージ	こめ あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム	646 kcal 20.7 g 18.2 g 2.3 g
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			
	スパイシーチキン	とりにく		にんにく	
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ	
	ケーキ		ケーキ		
○おたのしみきょうしゅく「クリスマス」○					

- ※ 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	21.2~32.5g
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らう!

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、十分な栄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