

12月分学校給食献立表

R1.12.1
 武雄市立東川登小学校

| 日・曜 | 献立名 | 赤の仲間:おもに体の組織を作る | | 緑の仲間:おもに体の調子を整える | | 黄の食品:おもにエネルギーのもとになる | | 調味料 | 栄養価 |
|--------------|---------------------|-------------------------------|----------------|------------------|----------------------------------|-----------------------|----------------|----------------------|-------------------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | 熱量(kcal) |
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・きのこ くだもの | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂類・種実類 | | たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 2 ・ 月 | ごはん | | | | | こめ | | | 624 30.6 15.8 1.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鮭のチャンチャン焼き | さけ・みそ | | にんじん・ピーマン | キャベツ・たまねぎ | 砂糖 | バター | みりん | |
| | はくさいの塩昆布和え | | 塩昆布 | こまつな・にんじん | はくさい | | | しょうゆ | |
| | お吸い物 | 鶏肉・豆腐 (かつお節) | 干しわかめ (昆布) | 小ねぎ | たまねぎ | | | しょうゆ・塩 | |
| 納豆 | 納豆 | | | | | | | | |
| 3 ・ 火 | ごはん | | | | | こめ | | | 613 22.1 15.6 1.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | がめ煮 | 鶏肉 | | にんじん・きぬさや | れんこん・ごぼう 干しいたけ | 里いも・こんにやく 砂糖 | 油 | しょうゆ・酒 | |
| | 博多ぬたえ | いか・みそ | | にんじん・小ねぎ | だいこん・しょうが | 砂糖 | ごま | 酢・みりん | |
| 4 ・ 水 | ごはん | | | | | こめ | | | 691 23.9 22.1 2.0 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 厚揚げのステーキ風 | 厚揚げ | | | チャツネ・にんにく | でんぷん・小麦粉 砂糖 | 油 | しょうゆ・酒 | |
| | 五目煮豆 | 大豆・さつま揚げ | 茎わかめ | にんじん | ごぼう・枝豆 | こんにやく・砂糖 | 油 | しょうゆ・みりん | |
| | 大根のみそ汁 | 油揚げ・みそ | (煮干し) | にんじん・小ねぎ | だいこん・えのきだけ | さつまいも | | | |
| 5 ・ 木 | 小型ミルクパン 牛乳 | ♥ハッピーリクエスト♥ 10月分より | | | | ミルクパン | | | 663 25.6 22.8 3.0 |
| | 野菜ラーメン | 豚肉 | 牛乳 | にんじん・葉ねぎ | キャベツ・たまねぎ きくらげ | ラーメン玉 | 油 | しょうゆ・塩・こしょう | |
| | 春巻き | 豚肉 | | にんじん | たけのこ・たまねぎ・しょうが キャベツ・しいたけ・きくらげ | 春雨・でんぷん・砂糖 小麦粉・水あめ | 油・ごま油 | しょうゆ・XO醤 オイスターソース | |
| | わかめとコーンのサラダ | | 干しわかめ | | きゅうり・ホールコーン | | | 青じそドレッシング | |
| 6 ・ 金 | ごはん | | | | | こめ | | | 707 25.3 23.6 2.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏肉とじゃがいもの照り煮 | 鶏肉 | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも でんぷん・砂糖 | 油・ごま | 塩・こしょう しょうゆ・みりん | |
| | かき玉汁 | たまご・豆腐 (かつお節) | (昆布) | 小ねぎ | たまねぎ・えのきだけ | でんぷん | | しょうゆ・塩 | |
| ひじきの佃煮 | | 干しひじき | | | 砂糖 | ごま | 酒・みりん・しょうゆ | | |
| 9 ・ 月 | ごはん | | | | | こめ | | | 595 23.2 15.6 1.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ふろふき大根の肉みそがけ | 豚肉・みそ (かつお節) | (昆布) | | だいこん・しょうが・枝豆 | 砂糖 | 油 | しょうゆ・みりん・酒 | |
| | つみれ汁 | 魚すりみ・みそ | | にんじん・葉ねぎ | ごぼう・はくさい 干しいたけ | でんぷん・里いも | | しょうゆ・酒・塩 | |
| ふりかけ | | のり | | | 砂糖 | ごま | しょうゆ | | |
| 10 ・ 火 | ごはん | | | | | こめ | | | 623 25.3 16.7 2.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ちくわのお茶揚げ | ちくわ | | | | 小麦粉・でんぷん | 油 | お茶 | |
| | およごし | みそ | | にんじん・こまつな | だいこん・しょうが | 里いも・砂糖 | ごま | みりん | |
| 温泉湯豆腐 | 豚肉・豆腐 (かつお節) | (昆布) | | はくさい・根深ねぎ | | | しょうゆ・塩・酒 重曹 | | |
| 11 ・ 水 | ごはん | | | | | こめ | | | 689 22.3 20.7 2.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | おからコロッケ | おから・ロースハム たまご | 干しひじき ヨーグルト | | たまねぎ・ホールコーン | 小麦粉・パン粉 | マヨネーズ・油 | 塩・こしょう | |
| | ボイルキャベツ/ソース | | | | キャベツ | | | ソース | |
| 飛鳥汁 | 鶏肉・厚揚げ みそ・(かつお節) | 牛乳・(昆布) | にんじん | だいこん・ごぼう 根深ねぎ | さつまいも | | | | |
| 12 ・ 木 | ミルクパン 牛乳 | | | | | ミルクパン | | | 599 22.1 24.9 2.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 豆乳クリームスパゲティ | ベーコン・豆乳 | | にんじん・パセリ | たまねぎ・しめじ・エリンギ | スパゲティ | バター | 塩・こしょう・コンソメ 白ワイン | |
| | 大根と水菜のサラダ | | 干しわかめ | 水菜 | だいこん・きゅうり | | ドレッシング | | |
| みかん | | | | みかん | | | | | |
| 13 ・ 金 | ごはん | | | | | こめ | | | 682 25.4 19.3 2.5 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 凍り豆腐の親子煮 | 鶏肉・凍り豆腐 かまぼこ・たまご (かつお節) | スキムミルク | 小ねぎ | たまねぎ・干しいたけ | 砂糖 | | しょうゆ・酒・塩 | |
| | さつまいもの天ぷら | | | | | さつまいも 小麦粉・でんぷん | 油 | 塩 | |
| ひじき和え | | ひじき | にんじん・しそ | キャベツ・きゅうり | 砂糖 | | しょうゆ | | |

12月分学校給食献立表

R1.12.1
武雄市立東川登小学校

| 日・曜 | 献立名 | 赤の仲間:おもに体の組織を作る | | 緑の仲間:おもに体の調子を整える | | 黄の食品:おもにエネルギーのもとになる | | 調味料 | 栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) | |
|-------------|-------------------------|---|-------------------|---------------------|------------------------|---------------------|---------------|----------------------------------|--|------|
| | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・小魚 海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 淡色野菜・きのこ くだもの | 5群 穀類・いも類 砂糖 | 6群 油脂類・種実類 | | | |
| 16 月 | ごはん | | | | | こめ | | | 683 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 厚揚げの中華煮 | 厚揚げ・豚肉・いか | | にんじん・葉ねぎ | たまねぎ・キャベツ もやし・きくらげ | でんぷん | 油・ごま油 | しょうゆ・塩・こしょう | | 22.0 |
| | バンサンスー | たまご | | | きゅうり | はるさめ・砂糖 | ごま | 酢・しょうゆ・塩 | | 18.1 |
| 17 火 | 大学いも | | | | | さつまいも・砂糖 | 油・黒ごま | しょうゆ | 1.8 | |
| | ごはん | | | | | こめ | | | 652 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | さんまのみぞれ煮 | さんま | | | だいこん | 砂糖 | | しょうゆ・酒 | | 23.6 |
| 磯香和え | | のり | チンゲンサイ | もやし | | | しょうゆ・みりん | 20.4 | | |
| 18 水 | のっぺい汁 | 鶏肉・厚揚げ (かつお節) | (昆布) | にんじん | だいこん・ごぼう 干しいたけ・れんこん | さといも・でんぷん こんにゃく | | しょうゆ・みりん・塩 | 2.2 | |
| | ごはん | | | | | こめ | | | 697 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ポポティー (南アフリカ風ミートローフ) | 豚肉・おから たまご | 牛乳 | | たまねぎ・レーズン チャツネ・レモン汁 | パン粉 | アーモンド | 塩・こしょう カレー粉・ナツメグ ソース・ケチャップ | | 27.5 |
| ベジタブルソテー | | | にんじん | ホールコーン・グリーンピース | | バター | 塩・こしょう | 22.6 | | |
| 19 木 | ポイキ(肉と野菜の煮込み) | 鶏肉 | | にんじん・トマト | にんにく・たまねぎ マッシュルーム | じゃがいも | 油 | 塩・こしょう ローリエ・赤ワイン | 1.6 | |
| | 食パン | | | | | 食パン | | | 612 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | はくさいと肉団子のスープ煮 | 鶏肉 | スキムミルク | にんじん・ロッコロー | はくさい・しょうが・根深ねぎ | でんぷん | | 塩・こしょう・しょうゆ | | 24.9 |
| マカロニサラダ | ロースハム | | | キャベツ・きゅうり ホールコーン | マカロニ | マヨネーズ | 塩 | 24.0 | | |
| 20 金 | 手作りりんごジャム | | | | | 砂糖 | | | 2.9 | |
| | ごはん | | | | | こめ | | | 699 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | きびなごフライ | | きびなご | | たまねぎ | 小麦粉・パン粉 | 油 | 塩 | | 25.8 |
| 冬至かぼちゃのいとこ煮 | あずき | | かぼちゃ | | 砂糖 | | しょうゆ | 16.5 | | |
| 23 月 | 豚汁 | 豚肉・厚揚げ みそ | | にんじん・葉ねぎ | だいこん・ごぼう れんこん | さつまいも こんにゃく | 油 | | 1.8 | |
| | 味付けのり | | のり | | | | | | 765 | |
| | チキンカレー (麦ごはん) | | | | | こめ・むぎ | | | | |
| | チキンカレー (カレー) | 鶏肉 | スキムミルク 粉チーズ | にんじん | にんにく・たまねぎ | じゃがいも | 油 | カレールウ・ソース ケチャップ・しょうゆ | | 21.2 |
| 24 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | 27.6 |
| | 切干大根とひじきのサラダ | かにかま | 干しひじき | | 切干大根・きゅうり | 砂糖 | ごま | しょうゆ・酢・塩 | 2.5 | |
| 24 火 | ブラウニー | たまご | 生クリーム | | | 砂糖・小麦粉 | アーモンド・バター | ココア ベーキングパウダー | | |
| | ★給食はありません★ | <p>明日から冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎには気をつけましょう。</p> | | | | | | | | |

【12月の給食のめあて】 **じょうぶな体をつくろう**
・3度の食事や間食、夜食をきちんと考えて食べましょう!



もっと野菜を食べましょう!!

みなさんは、野菜を十分に食べていますか? 生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値のひとつに「野菜を350g以上食べましょう」と掲げられています。佐賀県では、たくさんの野菜が作られていますが、野菜を食べている量は全国でも下位の方です。とくに佐賀県女性の平均は252gと、目標量より100gも少ない結果になっています。

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を食べることができません。1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。



今日は何の日? 冬至(12月22日)

12月22日は冬至。1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。



♪冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります♪

