

# 12月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
2	月	むぎごはん		ハヤシライス ひじきとツナのサラダ	こめ むぎ パター マヨネーズ こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく いんげん ツナ ひじき	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ えだまめ	648 22.2	810 26.3	中 2
3	火	からいもごはん		いりどうふ ほうれんそうサラダ	こめ さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく どうふ たまご ハム いんげん ちくわ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ	619 26.1	769 31.1	中 2
4	水	ココアあげパン		タイピーエン じゃがいものゴ"マネス"	コッパン あぶら さとう ごま はるさめ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ ツナ ベーコン うずらのたまご	にんじん はくさい たけのこ しいたけ にら しょうが きゅうり	658 26.1	834 32.0	中 2
5	木	むぎごはん		はくさいとにくだんこスープ なつとう もやしのばいにくあえ	こめ むぎ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご なつとう かつおぶし	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ うめ きゅうり もやし	551 24.4	680 27.6	
6	金	むぎごはん		すきやきふうに ちくわのおかかあえ みかん	こめ むぎ しらたき うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぎゅうにく あつあげ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ きぬさや みかん	605 23.3	752 27.4	
9	月	しろごはん		コンソメスープ ミートローフ はるさめのすのもの	こめ マカロニ ごま じゃがいも あぶら さとう パンこ はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく ぎゅうにく わかめ うずらのたまご	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン	702 24.4		中 学 校
10	火	むぎごはん		とうふのごもくスープ さかなのかばやきふう かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たら かたくちいわし とうふ ちりめん わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう たけのこ きくらげ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	596 25.0	757 30.0	
11	水	まるパン		かぼちゃスープ ほうれんそうオムレツ マカロニサラダ	まるパン あぶら マカロニ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ハム たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ グリーンピース キャベツ ほうれんそう ブロッコリー	670 26.4	849 32.6	
12	木	むぎごはん		けんちんじる とりにくのからあげ アーモンドあえ	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら でんぶん こむぎこ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく かつおぶし	にんじん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	697 26.6	872 31.7	
13	金	むぎごはん		しるビーフン てづくりシューマイ ちゅうかサラダ	こめ むぎ ビーフン あぶら でんぶん さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶたにく たまご	キャベツ にんじん にら たまねぎ たけのこ しいたけ れんこん コーン もやし しょうが はくさい	616 24.0		中 学 校
16	月	むぎごはん		はくさいのみそしる いわしのおかか きりぼしだいこんのいりに	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ とりにく いわし かつおぶし いんげん	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん しいたけ	618 24.9	779 30.0	
17	火	むぎごはん		カレーなべ フルーツポンチ	こめ むぎ じゃがいも しらたま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	はくさい たまねぎ にんじん えのき もも ブロッコリー みかん ねぎ りんご パナ チヂコ	647 20.2	809 23.6	
18	水	こくとうパン		やさいスープ ポテトのミートグラタン まめまめサラダ	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ウィンナー ぶたにく だいず いんげん	にんじん たまねぎ はくさい パセリ キャベツ マッシュルーム ピーマン コーン にんにく えだまめ	595 23.7	744 28.9	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)  
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

# 湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止		
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校			
19	木	むぎごはん		ようふうかきたまじる タンドリーチキン さつまいものサラダ	こめ むぎ でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ヨーグルト ハム チーズ	たまねぎ にんじん コーン にんにく かぼちゃ きゅうり りんご	894	32.6	小学校		
20	金	しろごはん とうじメニュー		かぼちゃのそぼろに だいずとツナのサラダ てづくりふりかけ	こめ しらたき ごま じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちりめん チーズ ツナ だいず かつおぶし あおのり	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	677	815	27.2	31.8	
23	月	むぎごはん		だいこんのみそしる さかなのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ かたくちいわし メルルーサ ちくわ	だいこん はくさい にんじん ねぎ ごぼう	571	718	24.0	28.9	
24	火	チキンライ ス クリスマス ケーキ		コーンポタージュ ハンバーグ ブロッコリーサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター ケーキ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ ぶたにく かにかま なまクリーム	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン ブロッコリー キャベツ	733	855	26.6	31.7	

セレクトデザート

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)  
下:たんぱく質量(g)になります。



## 今月の行事食



### 冬至(12月22日)

冬至は、1年の中で最も昼の時間が短くなる日です。  
冬至には、ゆず湯に入ったり、『ん』のつく食べ物を食べる習慣があります。  
かぼちゃは、別名『なんきん』とも言うため、冬至によく食べられます。  
給食では、12月20日を冬至メニューにしました。

### クリスマス(12月25日)

クリスマスは、イエス・キリストの生誕を祝う日です。  
もみの木に飾り付けをしたり、ごちそうを食べたりします。  
給食では、12月24日にそれぞれがセレクトしたクリスマスケーキが出てきます。お楽しみに！  
I wish you a Merry Christmas!

## 寒さに負けない食事をしよう！

寒い冬を乗りきるためには、まず朝食をとることから始めましょう。朝食をとることで体温が上がり、1日を元気に過ごすことができます。  
そして、冬野菜をたくさん食べることも大切です。

### だいこん

だいこんは、寒さによりぐんと甘みが増す野菜で、ビタミンCや食物繊維がたくさん含まれています。  
煮て食べるのも、生で食べるのもおすすめです。



### ねぎ

ねぎの成分には、冷えた体を温め、疲れをとる効果があります。  
また、ビタミンも豊富で、風邪から体を守る働きをします。



### ほうれんそう

ほうれん草は、ビタミンの他に鉄分の多い野菜で、貧血を予防します。  
また、根本のピンク色の部分にもマンガンという不足しやすい栄養素が含まれています。



### しょうが

しょうがは、種類によって旬が異なりますが、体を温める野菜として有名で、冬におすすめです。  
しょうがは加熱するとより体を温め、その温まった体は冷えにくくなります。



### みかん

みかんには、ビタミンCが豊富に含まれており、免疫力を高め、細菌やウイルスから体を守る働きがあります。



### ブロッコリー

ブロッコリーには、ビタミンCや葉酸が豊富に含まれています。  
葉酸とは、血を作るとも大切な栄養素です。

