

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	ちやくやくよねになる	からだのちようしをとのえる	小学校	中学校	
1	火	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに トマトサラダ いっしょくひじきのりつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ ひじき のり	かぼちゃ たまねぎ にんじん しらたき いんげん しいたけ きゅうり キャベツ トマト	609 21.9	786 27.0	
2	水	コッペパン		にんじんポタージュ とりにくのパンこやき ビーンズサラダ	コッペパン ポタージュ パンこ オリーブゆ あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりにく かにふうみかまぼこ だいたず	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	681 29.5	838 35.4	
3	木	むぎごはん		けんちんじる たいのあまずづけ <small>あまくさ産</small>	こめ むぎ さといも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かつおぶし たい	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ にんじん パセリ	603 23.8	760 28.7	
4	金	むぎごはん		やさいスープ タンドリーチキン コブサラダ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト とりにく だいたず チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム にんじん きゅうり コーン	632 24.7	789 29.3	
7	月	むぎごはん		すきやき きりぼしだいこんのすのもの みかん	こめ むぎ マロニー あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにく かにふうみかまぼこ	にんじん はくさい たまねぎ しらたき ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん みかん	722 26.2	911 32.2	
ごはんにかけてたべましょう										
8	火	むぎごはん		ふゆやさいかレー チキンナゲット コーンサラダ	こめ むぎ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク ハム	たまねぎ にんじん れんこん だいこん にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	698 24.2	937 31.2	
9	水	ココアパン		タイピーエン じゃがいものごまネーズ	ココアパン はるさめ あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく しか えび かまぼこ うずらのたまご ツナ ベーコン	にんじん はくさい ただけのこ きくらげ にら しょうが きゅうり	646 27.1	815 33.5	
10	木	むぎごはん		すましじる さかなのごまみそやき ひじきのいりに	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ ちくわ わかめ かつおぶし こんぶ ひじき あぶらあげ	にんじん えのきたけ えだまめ しいたけ こんにやく	596 27.0	748 32.6	
11	金	しろごはん		マーボーだいこん あげぎょうざ かいそうサラダ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ のり	だいこん たまねぎ にんじん しょうが にんにく きくらげ ねぎ キャベツ はくさい きゅうり キャベツ コーン	623 21.7	812 26.3	
14	月	しろごはん		しるビーフン つくねとこんさいのあまからに もやしちゅうかあえ	こめ ごま さとう ビーフン じゃがいも パンこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ れんこん にら もやし ほうれんそう	700 21.0	—	中学校
15	火	むぎごはん		かきたまじる だいこんとぶたにくのみそに いっしょくあじつけのり	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あじつけのり	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにやく だいこん しょうが	557 23.1	697 27.3	
16	水	ドッグパン		ミネストローネ さかなフライ・いっしょくタルタルソース コールスローサラダ	ドッグパン あぶら じゃがいも マカロニ パンこ こめこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ホキ だいたず ハム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン	696 26.5	850 31.9	
17	木	ひきにくいり なめし		すいとん しのだに	こめ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく こんぶ かつおぶし たまご あぶらあげ ひじき すけとうだら	だいこんば にんじん しょうが はくさい だいこん しめじ ねぎ キャベツ ほうれんそう	595 23.3	704 26.1	
ふるさとくまさんデー										
18	金	むぎごはん		ごもくスープ カリカリチキンのねぎソース カラフルサラダ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ かたくちいわし とりにく チーズ	ただけのこ しいたけ ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり あかピーマン えだまめ きピーマン たまねぎ	670 25.2	833 30.0	

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	
とうじのひメニュー										
21	月	むぎごはん		のつべいじる さんまゆずみそに きんぴらごぼう	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし こんぶ ちくわ きぬさや	だいこん かぼちゃ にんじん しいたけ ねぎ しらたき ごぼう	620 25.0	785 30.2	
22	火	むぎごはん		すましじる ちくわのにしよくあげ ふゆやさいのあますつけ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ うずらのたまご わかめ かつおぶし こんぶ たまご	にんじん えのきたけ はくさい だいこん	596 22.9	727 26.3	
23	水	ミルクパン		きのこほうれんそうのクリームパスタ だいですとツナのサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶら バター ポタージュスープ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ だいです	しいたけ しめじ えのきたけ エリンギ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ きゅうり	632 26.1	783 31.8	
おたのしみメニュー										
24	木	カレーピラフ		ウインナーとやさいのスープ ツリーハンバーグ ブロッコリーサラダ・セレクトケーキ	こめ バター あぶら ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ぶたにく かにふうみかまぼこ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン はくさい にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ	746 26.7	891 32.3	

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。

12月の行事食

冬至(とうじ)とかぜの予防

12月21日は冬至です。冬至とは、1年の中で1番昼が短くなる日のことです。
冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べるとかぜをひかないと昔から言われています。
12月21日は、給食でも「ゆず」と「かぼちゃ」を使ったメニューにしました。

お楽しみメニュー

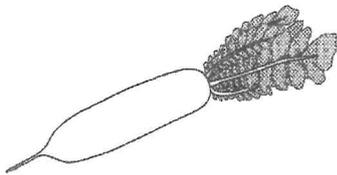
12月24日はお楽しみメニューです。
児童・生徒にチョコケーキ、ホワイトケーキ、チーズケーキ、チョコムースの4種類から自分で選んでもらいました。お楽しみに♪

冬が旬の食べ物で体を温めましょう!

冬はなべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬をむかえます。冬が旬の食材はこの時季が栄養もあり、おいしくなります。

季節の食べ物 冬

だいこん



冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

季節の食べ物 冬

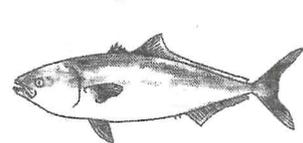
ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。ねぎの独特のにおいが肉や魚のくさみを消します。

季節の食べ物 冬

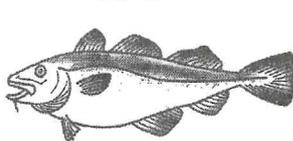
ぶり



たんぱく質や脂質が豊富です。さしみや煮物、照り焼きなどに適しています。

季節の食べ物 冬

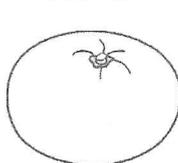
たら



低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、色々な料理に使えます。

季節の食べ物 冬

みかん



ビタミンが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

季節の食べ物 冬

ゆず



香りがよいので、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。