



# 12月学校給食献立予定表

れいむ がん んんこ  
令和元 年度

今月の目標  
からだにひつような  
えいようをしてたべよう

かわじままちがっこうきゅうしょく  
川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう		
		しゅしょくの みもの	お か ず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	ごはん 牛乳	ごまみそしる さばのしおやき ぶたにくとひじきのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ みそ さばのしおやき ぶたにく ひじき	ごはん ジャがいも しろごま あぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ こまつな たまねぎ	小学生 688 中学生 855	小学生 27.1 中学生 33.0	
3	火	ホットちゅうかめん 牛乳	しょうゆラーメン(しる) はるまき ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ	にんにく たけのこ コーン もやし ねぎ こまつな にんじん だいすもやし	649 803	25.6 31.3	
4	水	ごはん 牛乳	にらたまじる にくだんこのあますあん(小②中③) キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう たまご みそ にくだんご	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん もやし にら キャベツ きゅうり	608 777	23.9 30.1	
5	木	ソフトフランスパン 牛乳	コーンシチュー とりにくのレモンふうみやき マカロニサラダ ヨーグルト(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム ヨーグルト	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ マカロニ オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん コーン パセリ レモンじる キャベツ きゅうり	635 869	29.0 38.2	
6	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 やきぎょうざ(小②中②) ちゅうがサラダ・ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ぎょうざ	ごはん あぶら さとう でんぶん ドレッシング	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ にら きゅうり コーン	663 806	25.4 30.4	
9	月	ごはん 牛乳 (中250cc)	みそしる さわらのゆうあんやき ごぼうのごまいため	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さわらのゆうあんづけ とりにく	ごはん あぶら さとう ごま	たまねぎ かぼちゃ こまつな ごぼう にんじん しめじ	646 832	28.2 36.0	
10	火	じごなうどん 牛乳	おろしうどん(しる) さつまいものてんぷら こんにやくのごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	じごなうどん あぶら こむぎこ さとう ごま さつまいも	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう こんにやく もやし	650 807	22.5 27.4	
11	水	ごはん 牛乳	せんべいじる スタミナやきにく さくさくサラダ・ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん かやきせんべい あぶら さとう でんぶん ごま ドレッシング	ごぼう しめじ ねぎ にんにく にんじん たまねぎ にら えだまめ キャベツ きゅうり れんこん しょうが	685 846	26.8 32.7	
12	木	マーブルしょくパン(ココア) 牛乳	ふゆやさいのポトフ メンチカツ・ソース ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト メンチカツ だいたす いんげんまめ	マーブルしょくパン(ココア) あぶら ジャがいも さとう オリーブオイル	えだまめ にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	642 834	26.9 34.3	
13	金	ごはん 牛乳	あつあげとだいこんのみそに わふうオムレツ ごまびたし・あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ オムレツ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま ドレッシング	にんじん だいこん こんにやく えだまめ しめじ こまつな キャベツ	685 860	28.3 35.0	
16	月	ごはん 牛乳	ちゅうかスープ しゅうまい(小②中③) きりほしだいこんのスタミナどんのく アーモンドこざかな(中のみ)	ぎゅうにゅう うすらたまご かたくちいわし	ごはん あぶら はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま アーモンド	にんじん キャベツ もやし こまつな にんにく にら ねぎ きりほしだいこん	617 835	23.9 31.7	
17	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	みそキムチラーメン(しる) こえびのからあげ きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ えびのからあげ	ホットちゅうかめん あぶら くらざとう さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんじん キムチ にんにく もやし きゅうり ねぎ にら キャベツ	620 799	28.4 36.8	
18	水	ごはん 牛乳	けんちんじる たらねぎソースかけ ぶたにくとこんさいのみそいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ たらのでんぶんつき みそ ぶたにく	ごはん あぶら さとも さとう ごま	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ こまつな しょうが	628 783	24.2 29.6	
19	木	コッペパンスライス (キャラメルクリーム) 牛乳	たまごとベーコンのスープ ハンバーグのきのこクリームソース カラフルこぶきいも	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ハンバーグ なまクリーム	コッペパン ごめこ あぶら でんぶん バター さとう ジャがいも キャラメルクリーム	にんじん たまねぎ コーン キャベツ チンゲンサイ しめじ マッシュルーム きゅうり えだまめ	639 799	28.4 35.2	
20	金	ごはん ジョア	てづくりカレー ローストチキン ツリーサラダ・マヨネーズ クリスマスケーキ	ジョアストロベリー チーズ バター ヨーグルト とりにく ぶたにく	ごはん あぶら ジャがいも こむぎこ ココア さとう でんぶん マヨネーズ くらざとう チョコレートケーキ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん オニオンソーテー すりおろしりんご ブロッコリー コーン	780 959	29.8 36.7	
15回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」についてはなしてみませんか。				※本学の食品は、川島町産 の食材を使っています。	今月の平均栄養摂取量	656 831	26.5 33.2
学校給食摂取基準							650 830	21~33 27~42	

## 寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。  
また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれる「たんぱく質」、  
野菜や果物に多く含まれる「ビタミンA」や「ビタミンC」をとるようにしましょう。



## かぜ予防に 緑茶

緑茶に含まれるカテキンという成分には抗酸化作用があり、免疫力を高める働きがあります。かぜの予防に緑茶を飲みましょう。



