

12月給食だより



R7年12月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

ふゆ しょくせいかつ
冬 食生活

かんが
考える

冬の食生活について考えよう

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

じょうぶ からだ
丈夫な体をつくる

たんぱく質



にくるい
肉類



ぎょかいりい
魚介類



たまご 卵



だいず だいずせいひん
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品



つよ こうさん か さ よう からだ まも
強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油

サケ

アーモンド



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うどん
(うどん)



年越しそば



年末年始の行事食には、
新年への願いがこめられています。

冬休みを元気に過ごすためのポイント

こまめに手を洗う



早寝・早起きを心がける



冬が旬の野菜や果物を取り入れる



白菜

大根

かぶ

ねぎ

ほうれん草

みかん

りんご

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる



適度に体を動かす



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー				
		主食	飲料	主菜	副菜				汁物	その他	たんぱく質	食塩相当量	
1	月	白ごはん	牛乳	春巻き 切干大根の中華サラダ チンゲン菜の中華スープ		豚肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜	切干大根 きゅうり コーン たまねぎ しめじ キャベツ	米 小麦粉 春雨	揚げ油 ごま油 ごま	671g	Kcal
2	火	白ごはん	牛乳	ハニーマスタードチキン ブロッコリーのごまマヨサラダ 冬野菜のコンソメスープ		鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	コーン 大根 れんこん 白菜 ねぎ 干しいたけ	米 ごま	はちみつ じゃがいも	629g	Kcal
3	水	白ごはん	牛乳	かわりきんぴら 厚揚げとひき肉のうま煮 みかん		豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう コーン グリンピース たまねぎ 枝豆 みかん	米 片栗粉 こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	757g	Kcal
4	木	白ごはん	牛乳	珠洲産大豆と小魚のごまがらめ おでん風煮		●大豆 豆腐 かたくちいわし がんもどき さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	大根	米 じゃがいも 片栗粉 さつまいも 砂糖	揚げ油 ごま	775g	Kcal
5	金	珠洲産 小豆ごはん	牛乳	ぶりの甘みそがけ 珠洲産大根なます いわのりのすまし汁		ぶり 豆腐 かまぼこ ●小豆	牛乳 いわのり こんぶ	にんじん	しょうが ●大根 きゅうり 干しいたけ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 米粉	ごま	631g	Kcal
8	月	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え 小松菜とたまねぎのみそ汁		豆腐 大豆ミート 鶏肉	牛乳	いんげん にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま	564g	Kcal
9	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き イタリアンサラダ 珠洲産かぶとほうれん草のチャウダー		鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん コーン たまねぎ 枝豆 ●かぶ	米 パン粉 じゃがいも 米粉	オリーブオイル バター	783g	Kcal
10	水	白ごはん	牛乳	チーズ納豆 肉じゃが とけないアイス風デザート		納豆 厚揚げ 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 オクラ にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	744g	Kcal
11	木	きなこ 揚げパン	牛乳	ブロッコリーのソテー 洋風おでん		きな粉 ベーコン がんもどき ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	コッペパン 砂糖 こんにゃく	揚げ油 バター	666g	Kcal
12	金	白ごはん	牛乳	春雨サラダ 珠洲産大根の中華煮		ハム 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり キャベツ もやし コーン ●大根 たけのこ たまねぎ しょうが こんにゃく	米 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま サラダ油	641g	Kcal
15	月	白ごはん	牛乳	メンチカツ 大根とハムのサラダ ブロッコリーのコンソメスープ		ハム 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	だいこん えだまめ コーン しめじ たまねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	揚げ油 オリーブオイル	667g	Kcal
16	火	白ごはん	牛乳	魚のレモン幽庵焼き 白菜のおかか煮 すりわり汁		さば 油揚げ かつお節 大豆 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	レモン 白菜 しめじ キャベツ えのき 干しいたけ ねぎ	米 砂糖		667g	Kcal
17	水	白ごはん	牛乳	ホイコーロー 珠洲産かぶの中華スープ		豚肉 厚揚げ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ ●かぶ	米 砂糖	サラダ油	595g	Kcal
18	木	わかめ ごはん	牛乳	ささみときゅうりの和え物 みそラーメン		鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり もやし キャベツ ねぎ たまねぎ コーン しょうが	米 大麦 中華麺	ごま ごま油 サラダ油	684g	Kcal
19	金	麦ごはん	牛乳	冬野菜のカレー 白玉フルーツポンチ 福神漬		豚肉 ●大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	だいこん れんこん こぼろ たまねぎ パイナップル にんじん しょうが あかん りんご パナナ 桃	米 大麦 じゃがいも さつまいも 米粉	サラダ油	909g	Kcal
22	月	白ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ かぼちゃサラダ あおさのみそ汁		さば ハム 豆腐	牛乳 あおさ	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	揚げ油	688g	Kcal
23	火	焼肉丼	牛乳	三色ナムル わかめスープ		豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ ねぎ りんご もやし きくらげ えのき 干しいたけ	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま	673g	Kcal
24	水	白ごはん	牛乳	フライドチキン カラフルサラダ ミネストローネ ブッシュノエル クリスマス給食		鶏肉 豆乳 ハム ベーコン ●大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり コーン たまねぎ グリンピース にんにく	米 米粉 じゃがいも スパゲッティ 砂糖	揚げ油 オリーブオイル	852g	Kcal

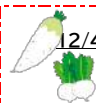
※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

●は、珠洲産の食材を使用する予定です。

リ :リクエスト給食

今月の平均値	700	27	21	2.0
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満



12/4(木)・5(金)・9(火)・12(金)・17(水)・19(金)・24(水)地産地消給食
 珠洲産の小豆、大豆、大根、かぶを使用します。
 地元の食材を味わいましょう。

