

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行事食等	
								632	824
								24.0	29.8
								19.8	23.8
1	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースかけ 海そうのさっぱり和え さつま汁	牛乳、ハンバーグ、海藻、 鶏肉、みそ	大根、ブロッコリー、もやし、に んじん、レモン、ごぼう、たまね ぎ、小松菜	白ごはん、砂糖、片栗粉、 ごま油、さつまいも		
2	火	白ごはん	牛乳	ますの塩こうじ焼き 切干大根のナムル 鶏すき	牛乳、ます、鶏肉、焼き豆 腐	切干大根、キャベツ、にんじん、 こんにゃく、えのきたけ、白菜、 ねぎ	白ごはん、砂糖、ごま油、 白いりごま、車麴	572	737
								28.2	34.5
								16.2	18.9
3	水	米粉パ ン	牛乳	てり焼きチキン たまごサラダ 豚肉とかぶのスープ ㊤はちみつマーガリン 大豆と小魚のごまからめ ちくわりおでん	牛乳、鶏肉、たまご、豚肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、か ぶ、たまねぎ、もやし	米粉パン、砂糖、片栗粉、 マヨネーズ、油、㊤はちみ つマーガリン	602	757
								33.7	39.3
								22.7	29.8
4	木	白ごはん	牛乳	ポークカレーライス こんにゃくサラダ	牛乳、大豆、かたくちいわ し、豚肉、厚揚げ、竹輪、 昆布	にんじん、枝豆、大根、こんにゃ く	白ごはん、片栗粉、油、白 いりごま、砂糖、里いも	638	826
								28.2	35.3
								21.9	26.2
5	金	麦ごはん	牛乳	揚げギョーザ ブロッコリーとツナのサラダ ちゃんぽんめん	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、りんご、こんにゃく、キャ ベツ、とうもろこし	麦ごはん、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、カレー ルウ、韓国ドレッシング	609	794
								19.6	24.6
								19.4	22.9
8	月	白ごはん	牛乳	あじのごま揚げ ベーコンと小松菜のソテー 大麦入り野菜スープ	牛乳、ギョーザ、ツナ、豚 肉	ブロッコリー、にんじん、キャベ ツ、しょうが、にんにく、たまね ぎ、ねぎ、チンゲンサイ	白ごはん、油、野菜ドレッ シング、ラーメン	627	832
								22.4	28.1
								20.4	24.9
9	火	白ごはん	牛乳	ウインナーのケチャップからめ コールスローサラダ さつまいものシチュー	牛乳、あじ、ベーコン、豚肉	しょうが、にんにく、もやし、小松 菜、大根、たまねぎ、にんじん、 しめじ、パセリ	白ごはん、白いりごま、片 栗粉、米粉、油、押し麦	597	766
								25.9	31.8
								19.4	23.1
10	水	ミルク長 コップ	牛乳	だし巻き玉子 白菜のしそ和え 筑前煮	牛乳、ポークウインナー、 豚肉、生クリーム	キャベツ、とうもろこし、にんじ ん、きゅうり、たまねぎ、パセリ	ミルク長コップ、砂糖、片栗 粉、オリーブ油、油、さつま いも、米粉、バター	660	865
								24.9	32.1
								27.8	36.0
11	木	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ くきわかめの中華炒め ジャージャンどうふ	牛乳、だし巻き玉子、鶏 肉、厚揚げ	白菜、きゅうり、にんじん、しそ、 しょうが、れんこん、ごぼう、干し しいたけ、こんにゃく、いんげん	白ごはん、砂糖、油、里い も、ごま油	572	736
								22.9	28.0
								18.0	21.0
12	金	白ごはん	牛乳	のみどん 根菜みそ汁	牛乳、ししゃもフライ、茎わ かめ、豚肉、大豆、厚揚 げ、赤みそ	もやし、にら、にんじん、しょう が、にんにく、たまねぎ、干しし いたけ、たけのこ、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、片栗 粉、ごま油	645	807
								26.3	30.9
								23.8	28.1
15	月	麦ごはん	牛乳	ふくらぎと大豆のピリ辛あえ あさりの五目スープ	牛乳、豚肉、うす揚げ、み そ	たまねぎ、にんじん、みつば、ゆ ず、ごぼう、大根、ねぎ	麦ごはん、砂糖、丸いも、 片栗粉	568	739
								23.9	29.7
								15.5	17.9
16	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ れんこんのごま甘酢和え かぼちゃのポタージュ	牛乳、大豆、ふくらぎ、あさ り、木綿豆腐	にんにく、たまねぎ、にんじん、 もやし、チンゲンサイ	白ごはん、片栗粉、油、砂 糖	649	840
								28.2	34.9
								24.0	29.0
17	水	ミルク ロール	牛乳	焼き肉炒め 卵入りワンタンスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、生 クリーム	にんにく、しょうが、れんこん、に んじん、キャベツ、とうもろこし、 たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	ミルクロール、片栗粉、米 粉、油、砂糖、白すりごま、 じゃがいも、バター	662	791
								28.1	33.0
								25.4	30.2
18	木	白ごはん	牛乳	さばのねぎみそ焼き 大豆の磯煮 けんちん汁	牛乳、豚肉、鶏肉、わか め、卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ピーマン、にんにく、しょうが、え のきたけ、白菜、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、片栗 粉、ごま油、ワンタン	570	736
								26.2	32.3
								16.9	19.9
19	金	白ごはん	牛乳	とうふバーグのソースからめ じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁	牛乳、さば、みそ、ひじき、 大豆、鶏肉、木綿豆腐	しょうが、ねぎ、にんじん、いん げん、大根、こんにゃく、小松菜	白ごはん、砂糖、ごま油、 油	583	748
								26.4	32.4
								20.8	24.5
22	月	白ごはん	牛乳		牛乳、とうふハンバーグ、 さつま揚げ、鶏肉、みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、大 根、ねぎ	白ごはん、砂糖、片栗粉、 油、じゃがいも、ごま油	571	729
								21.5	25.7
								15.4	17.2
↓ 23日(火)はセレクトクリスマスケーキの献立です ↓									
23	火	バター 麦ごはん	牛乳	チキンコンソメピラフ 源助大根のポトフ いちごケーキまたはチョコケーキ	牛乳、鶏肉、ポークウイ ナー	にんにく、しょうが、にんじん、た まねぎ、エリンギ、とうもろこし、 ピーマン、源助大根、キャベツ、 ブロッコリー	バター麦ごはん、油、いち ごケーキまたはチョコケ ーキ	623	784
								21.6	26.3
								21.3	23.7
								セレクト給食	

今月の平均食塩相当量 小学校1.9g 中学校2.5g

【お知らせ】㊤は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

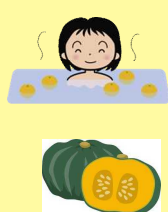
※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。

12月22日

冬至(とうじ)

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえるとも考えられています。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると脳の血管の病気を、かぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

かぜに
負けぬ!

丈夫な体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。