

令和1年12月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品						中学校栄養価			
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品					
		【赤色】		【緑色】		【黄色】					
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂肪 6群				
2 (月)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 肉入りワンタンスープ ココアワッフル	ぶたにく にくいりワタン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ	もやし えだまめ	しめじ	こめ じゃがいも ココアワッフル さとう	パンエッグマヨネーズ ごまあぶら	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	842 26.9 291
3 (火)	牛乳 白飯 石垣フライ 磯香和え 筑前煮	石垣フライ(ホキ) とりにく ちくわ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ たけのこ	ごぼう れんこん		こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	793 33.8 369	
4 (水)	牛乳 白飯 春巻き もやしナムル チャンポン麺	はるまき えび なると	ぶたにく いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ	きゅうり ねぎ	しょうが	こめ チャンポンめん でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	808 29.9 303
5 (木)	牛乳 親子丼 ごぼうとお豆のサラダ	とりにく たまご	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ ごぼう	きゅうり		こめ でんぶん いんげんまめ ひよこめ	わふうごまドレッシング パンエッグマヨネーズ ごま	788 31.1 336	
6 (金)	牛乳 あげパン ポークビーンズ 白菜とコーンのスープ 型抜きチーズ	きなこ しろいんげんまめ	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ	ほうれんそう ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	797 32.3 450	
9 (月)	牛乳 白飯 だし巻き卵 マイルドきんぴら 治部煮汁 ⊕豆乳プリン	たまご さつまあげ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん	ほししいたけ	こめ さとう でんぶん すだれふ	ごまあぶら ごま パンエッグマヨネーズ	819 31.4 347	
10 (火)	牛乳 ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにく とうふ	たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ	にんにく もやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	827 32.9 406	
11 (水)	牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ おひたし 豚大根	さば ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	はくさい だいこん			こめ さとう	でんぶん あぶら	858 31.4 431	
12 (木)	牛乳 白飯 焼肉 中華風たまごスープ りんご	ぎゅうにく とうふ	たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし エリンギ ねぎ りんご		こめ さとう	でんぶん さとう ごま	817 31.6 315	
13 (金)	牛乳 ソースカツライス みそけんちん汁	ぶたにく うすあげ	もめんどうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ	ごぼう だいこん	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	910 32.3 393	
16 (月)	牛乳 白飯 ⊕ふりかけ メンチカツ 粉ふきいも 卵とほうれん草のスープ	メンチカツ とりにく	たまご	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ		こめ じゃがいも でんぶん	バター あぶら	815 27.4 282	
17 (火)	牛乳 白飯 鮭の塩焼き 五目煮豆 さつま汁 ヨーグルト	さけ さつまあげ うすあげ	だいず とりにく みそ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ ごぼう		こめ じゃがいも さとう	あぶら	780 38.1 447	
18 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	ぎゅうにく		牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも	むぎ あぶら カレールウ パンエッグマヨネーズ	894 25.5 295	
19 (木)	牛乳 白飯 バンバンジーサラダ 酢豚	ぶたにく とりにく	うずらたまご わかめ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが	きゅうり たまねぎ たけのこ	こめ さとう	でんぶん あぶら	869 35.1 398	
20 (金)	牛乳 わかめごはん かぼちゃのそぼろあん 根菜のごま汁 ゆずゼリー	ぎゅうにく うすあげ ぶたにく	とうふ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん いんげん	しょうが ねぎ	だいこん ごぼう	こめ でんぶん ゆずゼリー	むぎ さといも さとう	あぶら ごま	819 27.1 412
23 (月)	牛乳 シーフードピラフ 鶏肉のパーベキューソース かぶのスープ クリスマスケーキ	えび ベーコン	いか とりにのパーベキューソース	牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ	かぶ	こめ むぎ	クリスマスケーキ あぶら バター	896 37 310	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

かぜに 負けない 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ち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。

かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そうにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。
かぜやインフルエンザの予防のために、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。

