

12月 給食だより



R7年12月号
珠海市学校給食
飯田共同調理場

今月の給食目標

ふゆ しょくせいかつ

かんが

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

丈夫な体をつくる

たんぱく質



にくい肉類



ざよかいりい魚介類



たまご卵



だいすせいひん
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅうにゅうせいひん
牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



今年の冬至は
12月22日

「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

うんどん
(うどん)

年越しそば



冬休みを元気に過ごすためのポイント



★こまめに手を
あら
洗う



★早寝・早起きを心がける



★冬が旬の野菜や果物
と
い
を取り入れる



★朝・昼・夕の3食を
か
欠かさず食べる



★適度に体を動かす



はくさい
白菜
だいこん
大根
かぶ
ねぎ
ほうれん草
みかん
りんご



ねまつねんし
年末年始の行事食には、
しんねん
ねが
新年への願いがこめられています。

12月学校給食献立表

飯田共同調理場(小学生)

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他							
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 チングン菜 きゅうり コーン たまねぎ しめじ キャベツ	切干大根 きゅうり コーン 大根 れんこん 白菜 ねぎ 干しいたけ	米 小麦粉 春雨	揚げ油 ごま油 ごま	671 Kcal 17 g 25 g 1.7 g
2	火	白ごはん	牛乳	ハニーマスター豆チキン プロッコリーのごまヨーグルト 冬野菜のコンソメスープ		鶏肉	牛乳	にんじん プロッコリー	コーン 大根 れんこん 白菜 ねぎ 干しいたけ	米 はちみつ じゃがいも	ごま	629 Kcal 23 g 18 g 1.8 g
3	水	白ごはん	牛乳	かわりきんぴら 厚揚げひき肉のうま煮 みかん		豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん ごぼう グリンピース こんぶ たまねぎ 枝豆 みかん	ごぼう コーン グリンピース こんぶ たまねぎ 枝豆 みかん	米 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	757 Kcal 31 g 22 g 1.6 g
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 かたくいわし かんもどき さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん 大根	米 片栗粉 さつまいも 砂糖	じゃがいも ごま こんにゃく	揚げ油 ごま	775 Kcal 29 g 23 g 2.1 g
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 あえのこと給食		ぶり 豆腐 かまぼこ ●小豆	牛乳 いわのり こんぶ	にんじん ●大根 さくらう 干しいたけ たまねぎ ねぎ	しょうが ●大根 さくらう 干しいたけ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 米粉	ごま	631 Kcal 26 g 19 g 2.3 g
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ぞ汁		豆腐 大豆ミート 鶏肉	牛乳	いんげん にんじん 小松菜	キヤベツ たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま	564 Kcal 20 g 15 g 2.1 g
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	プロッコリー にんじん ほうれん草	キヤベツ だいこん コーン たまねぎ 枝豆 ●かぶ	パン粉 じゃがいも 米粉	オリーブオイル バター	783 Kcal 29 g 28 g 2.6 g
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	キヤベツ たまねぎ	米 こんにゃく 砂糖	サラダ油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	744 Kcal 32 g 23 g 1.9 g
11	木	きなこ 揚げパン	牛乳	プロッコリーのソテー 洋風おでん リクエスト給食		きな粉 ベーコン かんもどき ワインナー	牛乳	プロッコリー にんじん たまねぎ キヤベツ	たまねぎ キヤベツ だいこん	コッペパン 砂糖 バター	揚げ油 バター	666 Kcal 27 g 33 g 2.9 g
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 チングン菜 きゅうり ●大根 たけのこ じゆうせい	キヤベツ もやし コーン ●大根 たけのこ じゆうせい	米 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま サラダ油	641 Kcal 24 g 18 g 1.7 g
15	月	白ごはん	牛乳	メンチカツ 大根とハムのサラダ プロッコリーのコンソメスープ		ハム 豚肉	牛乳	プロッコリー にんじん コーン たまねぎ キヤベツ	だいこん えだまね じめじ たまねぎ キヤベツ	米 砂糖 小麦粉	揚げ油 オリーブオイル	667 Kcal 23 g 21 g 1.4 g
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 キヤベツ えのき 干しいたけ ねぎ	米 砂糖		667 Kcal 30 g 23 g 1.8 g
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	ビーマン にんじん ほうれん草	ショウガ キヤベツ ねぎ たまねぎ ●かぶ	米 砂糖	サラダ油	595 Kcal 24 g 16 g 1.3 g
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 かまぼこ	きゅうり もやし キヤベツ ねぎ たまねぎ コーン ショウガ	米 大麦 中華麺	ごま油 ごま油 サラダ油	684 Kcal 30 g 16 g 2.8 g
19	金	麦ごはん	牛乳	冬野菜のカレー 白玉フルーツポンチ 福神漬け		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 にんじん トマト	米 大麦 じゃがいも りんご バナナ 桃 さつまいも 米粉	サラダ油	909 Kcal 27 g 20 g 3.1 g
22	月	白ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ かぼちゃサラダ あおさのみぞ汁 冬至給食		さば ハム 豆腐	牛乳 あおさ	かぼちゃ にんじん	ショウガ たまねぎ きゅうり ねぎ	米 片栗粉 砂糖	揚げ油	688 Kcal 26 g 23 g 1.8 g
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	ビーマン にんじん 小松菜	ショウガ たまねぎ ねぎ りんご もやし さくらげ えのき 干しいたけ	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま	673 Kcal 32 g 19 g 1.9 g
24	水	白ごはん	牛乳	フライドチキン カラフルサラダ ミニストローネ ブッシュドノエル 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 プロッコリー トマト	きゅうり ねぎ 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 オリーブオイル スパゲッティ 砂糖	揚げ油 たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 Kcal 31 g 26 g 1.5 g

※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

