

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

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

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



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 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



ねんまつねんし ぎょうじしよく
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



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		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
		主食	飲料	主菜	副菜			汁物	その他	米	小麦粉	揚げ油
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	671 Kcal たんぱく質 17g 脂質 25g 食塩相当量 1.7g	
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	629 Kcal たんぱく質 23g 脂質 18g 食塩相当量 1.8g	
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 グリーンピース 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	757 Kcal たんぱく質 31g 脂質 22g 食塩相当量 1.6g	
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	にんじん 大根	にんじん 大根	米 じゃがいも 片栗粉 さつまいも 砂糖 こんにゃく	揚げ油 ごま	775 Kcal たんぱく質 29g 脂質 23g 食塩相当量 2.1g	
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 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	631 Kcal たんぱく質 26g 脂質 19g 食塩相当量 2.3g	
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	564 Kcal たんぱく質 20g 脂質 15g 食塩相当量 2.1g	
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 にんじん ほうれん草	ブロッコリー にんじん 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	オリブオイル バター	783 Kcal たんぱく質 29g 脂質 28g 食塩相当量 2.6g	
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	744 Kcal たんぱく質 32g 脂質 23g 食塩相当量 1.9g
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 ウィンナー	牛乳 にんじん	ブロッコリー たまねぎ キャベツ だいこん	米 砂糖 こんにゃく	揚げ油 バター	666 Kcal たんぱく質 27g 脂質 33g 食塩相当量 2.9g	
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 にんにく	米 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま サラダ油	641 Kcal たんぱく質 24g 脂質 18g 食塩相当量 1.7g	
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 にんじん	ブロッコリー 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 オリブオイル	667 Kcal たんぱく質 23g 脂質 21g 食塩相当量 1.4g	
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 にんじん	小松菜 にんじん しめじ キャベツ えのき 干しいたけ ねぎ	米 砂糖		667 Kcal たんぱく質 30g 脂質 23g 食塩相当量 1.8g	
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 にんじん ほうれん草	ピーマン しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ ●かぶ	米 砂糖	サラダ油	595 Kcal たんぱく質 24g 脂質 16g 食塩相当量 1.3g	
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	684 Kcal たんぱく質 30g 脂質 16g 食塩相当量 2.8g	
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 ごぼう たまねぎ パイナップル にんにく しょうが あかん りんご バナナ 桃	米 大麦 じゃがいも さつまいも 米粉	サラダ油	909 Kcal たんぱく質 27g 脂質 20g 食塩相当量 3.1g	
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	 冬至給食	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	688 Kcal たんぱく質 26g 脂質 23g 食塩相当量 1.8g	
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	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま	673 Kcal たんぱく質 32g 脂質 19g 食塩相当量 1.9g	
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 ブロッコリー トマト	きゅうり コーン たまねぎ グリーンピース にんにく	米 米粉 じゃがいも スパゲッティ 砂糖	揚げ油 オリブオイル	852 Kcal たんぱく質 31g 脂質 26g 食塩相当量 1.5g	



※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。