

令和5年度 12月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉骨格になるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	金	ごはん、牛乳 おでん、ひじきの梅あえ	595	686	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、ちくわ ひらてん、ひじき いとかまぼこ	ごはん	にんじん、だいこん、こんにやく キャベツ、ねりうめ
4	月	ごはん、牛乳 もつ鍋風煮、昆布あえ	632	731	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、あぶらあげ みそ、いとかまぼこ しおこんぶ	ごはん、ねりごま すりごま	にんじん、キャベツ、もやし しめじ、きりぼしだいこん
5	火	パン、牛乳 白菜のクリーム煮 グリーンサラダ	598	690	ぎゅうにゅう、ベーコン わかめ	パン、シチュールウ オリーブオイル	にんじん、はくさい、たまねぎ グリーンピース、きゅうり、ほうれんそう キャベツ、こまつな
6	水	大豆入りキーマカレー 牛乳、福神漬け 海藻サラダ	709	823	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ だいず、かいそうミックス	ごはん、じゃがいも カレールウ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ キャベツ、きゅうり
7	木	パン(中学校のみ) 皿うどん、牛乳 ささみサラダ	535	946	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、ささみ	パン(中学校のみ) さらうどん オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、はくさい ほししいたけ、キャベツ、ほうれんそう
8	金	ごはん、牛乳 チキンアドボ、添え野菜 さつまいものみそ汁	753	876	ぎゅうにゅう あわおどり、とうふ、みそ	ごはん さつまいも	もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ
11	月	ガパオライス、牛乳 ミニぎょうざスープ	662	767	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ ミニぎょうざ	ごはん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン エリンギ、はくさい、こまつな
12	火	和歌山県産小麦パン、牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	660	764	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず	パン、じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ コーン、ほうれんそう
13	水	ごはん、牛乳 太刀魚のフライ ゆかりあえ、のっぺい汁	700	832	ぎゅうにゅう たちうおのフライ	ごはん、さといも こめあぶら とんかつソース	キャベツ、もやし、ゆかり、にんじん ごぼう、だいこん、ほししいたけ
14	木	パン、牛乳 焼きそば、フルーツ寒天	725	842	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やきそばめん	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、もやし、みかん、もも パイナップル、かんてん
15	金	ごはん、牛乳 みかんどりのメンチカツ おひたし、わかめのみそ汁	654	732	ぎゅうにゅう みかんどりのメンチカツ とうふ、わかめ、みそ	ごはん こめあぶら	こまつな、にんじん、キャベツ だいこん、ねぎ
18	月	わかめごはん、牛乳 いわしのつみれ汁 おかかあえ	581	670	ぎゅうにゅう、わかめ いわしのつみれ、とうふ みそ、かつおぶし	ごはん	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ キャベツ、ほうれんそう
19	火	パン、牛乳 肉団子と白菜のスープ 根菜サラダ	638	738	ぎゅうにゅう、にくだんご ツナ	パン、はるさめ たまごをつかって いないマヨネーズ	にんじん、はくさい、たまねぎ ごぼう、れんこん
20	水	セルフチキンライス、牛乳 コーンスープ クリスマスデザート	780	893	ぎゅうにゅう、とりにく	ごはん こめあぶら ショコラケーキ	にんじん、たまねぎ、コーン えだまめ、ほうれんそう
21	木	パン、牛乳 カレースパ汁 イタリアンサラダ	666	772	ぎゅうにゅう、ベーコン	パン、スパゲティ カレールウ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、ブロッコリー
22	金	ごはん、牛乳 かぼちゃひき肉フライ ゆず大根、豚汁	718	801	ぎゅうにゅう、ぶたにく かぼちゃひきにフライ とうふ、みそ	ごはん こめあぶら	にんじん、だいこん、はくさい たまねぎ、ねぎ

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

12月 給食だより

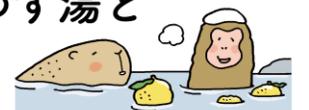
かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

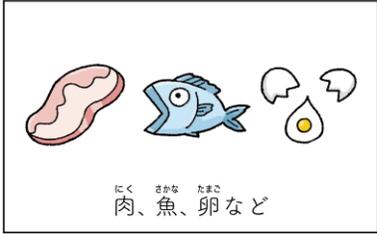


大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品

