



12月 予定 こんだて 表

2022年 12月 芝山町学校給食センター

＜小学校用＞

日付 (曜日)	主食	飲 み 物	主 菜、副 菜、汁 物、デザー ト	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (木)	ごはん		アジフライ ジャがいものみそしる ぶたにくとキャベツのホイコーロー	あじ、みそ とうふ あぶらあげ ぶたにく、あつあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ ねぎ	こめ パン こむぎ じゃがいも、さとう	あぶら ごま	691 15.8	30.5 2.3	回鍋肉の回鍋とは、一度調理した食 材を鍋に戻すことを言います。油炒 めた野菜を肉の鍋に戻して味付け します。
2日 (金)	キムチ チャーハン		とりにくのこうみやき すいぎょうざのスープ キャラメルポテト	ぶたにく たまご とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キムチ、ねぎ にんにく しょうが はくさい	こめ、むぎ さとう こむぎ さつまいも、アーモンド	あぶら ごま バター	752 13.8	32.4 2.5	キャラメルポテトは、バターと砂糖で 手作りキャラメルを作り、揚げたさつ まいもとアーモンドをかかめます。
5日 (月)	ごはん		さかなのたつたあげ ラーメンふうみそしる ちゅうかクラゲのサラダ シュークリーム	もうかざめ なると やきぶた くらげ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし もやし、ねぎ	こめ、こめ でんぶ さとう シュークリーム	あぶら ごま	648 15.2	30.0 2.5	
6日 (火)	ソフト めん		ひきにくとおからのミートソース やさしいチップス ミモザサラダ	ぶたにく たまご おから いんげん、たまご	牛乳 チーズ	にんじん セロリ にんにく、しょうが たまねぎ、きゅうり、レモン	ソフトめん さつまいも こむぎ さとう	バター あぶら	667 14.8	22.7 2.2	給食センターのミートソースは具だく さんです。たくさん野菜の他に、大 豆やおからを入れて栄養満点です。	
7日 (水)	ちやめし		おでん バリバリえびワンタン(☆2つ) きりぼしだいこんとツナのあえもの	えび、ツナ かんもどき、いゆ うずらたまご ちくわ、はんぺん、あげ、ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	にんにく だいこん きゅうり、たまねぎ	こめ パン こむぎ	あぶら ごま	683 15.4	33.9 2.7	おでんのおいしい寒さになりました。 今日のおでんの具は、全部で10種 類。おだてでコトコト煮込んで作りま す。
8日 (木)	ごはん		しろみざかなのピザソースやき チョレギサラダ カリフラワーのクリームに マスカットゼリー	メルルサー ベーコン いんげん、たまご	牛乳 チーズ わかめ	にんじん かんのく	にんにく たまねぎ はくさい、キャベツ、きゅうり カリフラワー、とうもろこし	こめ こむぎ さとう ゼリー	バター あぶら ごま	677 16.1	27.2 2.3	冬が旬のカリフラワー。もこもことした 白い部分は、花のつぼみです。花を 食べる野菜「花野菜」と呼ばれます。
9日 (金)	むぎ ごはん		なまあげとだいこんのにくみそに ちゅうかきゅうり もものヨーグルトソース	ぶたにく みそ なまあげ うずらたまご	牛乳 ヨーグルト クリーム	こまつな にんじん	にんにく、しょうが しいたけ だいこん きゅうり、もも	こめ、むぎ さとう ごま	あぶら	705 15.1	33.6 2.2	中学校1年生中止
12日 (月)	ごはん		さわらのみそマヨやき カレーにくじゃが しそひじきあえ	さわら みそ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき きゅうり もやし、キャベツ	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ バター	649 13.1	29.5 2.5	
13日 (火)	コッペ パン		カラフルオムレツ ブラウンシチュー フルーツポンチ	たまご ウインナー ぶたにく いんげん、たまご	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン、セロリ とうもろこし たまねぎ、マッシュルーム	たまねぎ とうもろこし たまねぎ もも、みかん、りんご、パイナップル	パン さとう こむぎ じゃがいも、ゼリー	あぶら バター	748 15.6	34.3 3.1	カラフルオムレツは、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、とうもろこし、ウインナー、 チーズを入れたカラフルなオムレツで す。
14日 (水)	ごはん		とうふナゲット さつまいもいりとんじる にんじんしりしり	とうふ、みそ とりにく たまご ぶたにく、ツナ、かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん ごぼう ごぼう ごぼう、たまねぎ	たまねぎ ごぼう ごぼう ごぼう、たまねぎ	こめ でんぶ はちみつ さつまいも	あぶら ごま	659 16.0	29.6 2.0	★とうふナゲット:2つ
15日 (木)	ごはん		キャベツメンチカツ かぶとなまあげのみそしる はるさめサラダ ひとくちりんごゼリー	ぶたにく あつあげ たまご ぎょにん、ソーセージ、みそ	牛乳	にんじん かぶのは	キャベツ しめじ かぶのみ きゅうり、もやし	こめ パン はるさめ さとう、ゼリー	あぶら ごま	647 13.3	27.4 2.4	かぶのみそ汁はかぶの実と葉、両方 を使います。かぶは葉は緑黄色野 菜、実は淡色野菜に分類されます。
16日 (金)	むぎ ごはん		ポークカレー こえびのサラダ(ドレッシング) やきりんご	ぶたにく いんげん、たまご えび	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	にんにく、しょうが とうもろこし たまねぎ きゅうり、キャベツ、りんご	こめ、むぎ じゃがいも ルウ さとう ドレッシング	あぶら バター ドレッシング	725 12.0	24.1 2.1	給食センター手作りのデザート「焼 きりんご」。トロツとした食感が格別 です。
19日 (月)	ごはん		チキンカツ キムチいりみそしる ほうれんそうののりあえ ひとくちぶどうゼリー	とりにく たまご ぶたにく とうふ、みそ	牛乳 きざみのり	にんじん にら	はくさい えのき ほうれんそう もやし、ねぎ	こめ こむぎ パン キムチ さとう、ゼリー	あぶら	659 16.3	29.6 2.2	
20日 (火)	ちゅうか めん		やさしいたっぷりちゃんぽんめん にくまん フルーツヨーグルト	ぶたにく さつまあげ なると かまぼこ、いゆ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく、しょうが はくさい、もも もやし、きくらげ、パナナ	ちゅうかめん こむぎ さとう	あぶら	710 16.2	21.2 2.5	今日は、サラダの代わりにちゃんぽん めんにたくさんの野菜を入れました。 ちゃんぽんは長崎県の郷土料理で す。
21日 (水)	ごはん		さばのみそに スタミナなっとう ふわふわとうふだんごスープ	さば、みそ かつおぶし たまご、なっとう、とうふ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが はくさい えのき、ねぎ	こめ さとう でんぶ ミルメーク	あぶら ごま	642 16.1	29.4 2.1	ふわふわ豆腐団子は、鶏肉と豆腐を 混ぜた生地を1つずつ丸めて鍋に落 として作ります。体が温まりますよ。
22日 (木)	エスニック ピラフ	ジョ ア	ローストチキン コンソメスープ シーザーサラダ ロールケーキ	ウインナー とりにく ベーコン	ヨーグルト	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく かぼちゃ とうもろこし エリンギ、キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ にんにく クルトン さとう、はちみつ、ケーキ	あぶら ドレッシング	578 13.4	23.2 3.8	今年最後の給食は、 クリスマス献立です。 みなさん、よいお年を。

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

平均		基準	
675	28.7	650	20~30
13~20	2.0	13~20	2.0
14.9	2.4	9%	9%以下

*エネルギー比%



冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみですね。ごちそうを食べる機会が多い一方で、冬休み中は寒くて外で体を動かす機会が少なくなりがちです。寒さに負けず、規則正しい食生活と体を動かすことを意識して過ごしましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんを食べると体が温まり、脳にエネルギーが補給されて元気に活動できるようになります。

また、日中お日様を浴びて体を動かすと、夜、寝付きが良くなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気を付けよう!

冬休みは、クリスマスやお正月など、おいしい食事もたくさんありますが、

食べ過ぎに注意して、よくかんで食べることを意識しましょう。

おやすみと食べる場合は、朝・昼・夕の食事に影響しないよう、時間と量を考えましょう。「テレビを見ながら」

「ゲームをしながら」の「ながら食べ」は、食べた量がわからなくなり、食べ過ぎにつながるので気をつけましょう。

