



12月予定こんだて表

<小学校用>

2023年 12月 芝山町学校給食センター

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	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (金)	ごはん		とりのからあげ(2つ) さつまいもいりとうじる ほうれんそうののりあえ ラムネゼリー	とりにく ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう きざみり	にんじん ほうれんそう だいこん、えのき、ごぼう	にんにく、ねぎ しょうが	こめ、さとう さつまいも でんぶん こめ、セリー	あぶら さとう	681 13.9	30.5 1.8	マラソン大会の後は、さつまいも入りの温かい豚汁が芝山のマラソン大会の名物です。
4日 (月)	ごはん		しろみぎかなのピザソースやき ラーメンふうみそしる あおのりピーンズ	しいら やきぶた なると、みそ だいた	ぎゅうにゅう チーズ わかめ あおのり	パセリ、トマト にんじん こまつな とうもろこし	にんにく、ねぎ たまねぎ とうもろこし	こめ はるさめ じゃがいも でんぶん	あぶら さとう	628 19.3	25.4 2.1	
5日 (火)	ちゅうかめん		しおたんめんスープ あげぎょうざ ちゅうかきゅうり ぶどうゼリー	ぶたにく かまぼこ いか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうろく、たまねぎ、きゅうり	にんにく、ねぎ しょうが、もやし とうもろこし	あぶら こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごま	639 15.3	30.1 3.6	☆あげぎょうざ: 全員2つ
6日 (水)	ごはん		チキンカツ きのごじる にんじんナポリタン	とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ、どうふ	ぎゅうにゅう なチーズ クリーム	にんじん こまつな ピーマン、パセリ、しめじ、えのき なめこ、まいたけ、たまねぎ	だいこん しいたけ、ねぎ たまねぎ	こめ、さとう こむぎこ マーガリン パンこ さといも	あぶら マーガリン	646 16.6	30.4 1.9	小学校4年生中止
7日 (木)	ごはん		ブラウンシチュー あげごぼうのサラダ いちごのぎゅうにゅうかんてん	ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト マッシュルーム、キャベツ きゅうり、ごぼう、いちご	にんにく、ねぎ たまねぎ きゅうり、もやし	こめ じゃがいも さとう バター	あぶら さとう	659 12.5	28.0 1.7	いちごの牛乳寒天は、芝山町の給食センターのオリジナル献立です。寒天の代わりにアガ-を使って、とろろ食感に仕上げます。
8日 (金)	とりごもく ごはん		さばのカレー たつたあげ かきたまじる ブロッコリーとツナのあえもの	とりにく あぶらあげ さば、たまご かまぼこ、ツナ	ぎゅうにゅう なチーズ クリーム	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー もやし	ごぼう、えのき しいたけ、ねぎ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	590 17.0	34.8 2.6	
11日 (月)	むぎ ごはん		なまあげとだいこんのにくみそに はるまき おうとうのヨーグルトソース	ぶたにく なまあげ うずらたまご みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト クリーム	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ、おうとう	にんにく、しょうが だいこん たまねぎ	こめ、むぎ こむぎこ さとう	あぶら さとう	789 14.0	37.5 2.1	冬野菜の代表、大根。大根の辛味成分には、消化を助ける働きがあります。
12日 (火)	コッペパン (チョコ)		ほうれんそうのグラタン トマトとたまごのスープ やきにくサラダ	ベーコン いんげんまめ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう なチーズ クリーム	ほうれんそう マッシュルーム トマト にんにく セロリ、きゅうり、もやし	たまねぎ しいたけ、ねぎ たまねぎ	パン、チョコ マカロニ パンこ さとう	あぶら あぶら	643 14.9	38.1 2.9	小学校6年生中止
13日 (水)	ごはん		とりにくのみそづけ にくじゃが キャベツときゅうりのあさづけ アセロラゼリー	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう おこんぶ	にんじん いんげん しょうが たまねぎ しらたき、キャベツ、きゅうり	にんにく しょうが たまねぎ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	ごま あぶら	695 14.4	26.3 2.3	
14日 (木)	ごはん		さかなのたつたあげ ちゅうかクラゲのサラダ はるさめとにくだんごのみそしる	もうかざめ とりにく みそ、くらげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう、えのき、ねぎ たけのこ、サーサイ、もやし	にんにく しょうが はくさい きゅうり、もやし、えのき	こめ でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごま	625 16.4	30.1 2.1	10月の献立で好評だった魚の竜田揚げ。もうかざめというサメを使っています。
15日 (金)	むぎ ごはん		チキンカレー やさいチップス こまつなとジャコのアえもの	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう ちりめんしんこ	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム れんこん、ごぼう、しょうが	にんにく とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	こめ、むぎ チャツネ カレールー さつまいも でんぶん	あぶら あぶら	673 12.0	28.6 2.5	給食の野菜チップスは、さつまいもとごぼうとれんこんの3種類をミックスしています。
18日 (月)	ごはん		いかのヤムニョムふう もやしのナムル とうふとザーサイのスープ	いか たまご	ぎゅうにゅう なチーズ クリーム	にんじん こまつな ほうれんそう、えのき、ねぎ たけのこ、サーサイ、もやし	にんにく、しょうが はくさい ほうれんそう、えのき、ねぎ たけのこ、サーサイ、もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	575 17.3	27.7 2.4	
19日 (火)	アーモンド トースト		カリフラワーのクリームに スパゲッティナポリタン はなみかん	ベーコン いんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう なチーズ クリーム	にんじん こまつな ほうれんそう、えのき、ねぎ たけのこ、サーサイ、もやし	にんにく とうもろこし はくさい、しめじ マッシュルーム、カリフラワー たまねぎ、キャベツ、みかん	こむぎこ アーモンド あぶら マーガリン	あぶら あぶら	676 13.6	35.4 2.9	カリフラワーは花のつぼみの部分を食べる野菜です。冬の今頃が旬の野菜です。
20日 (水)	ごはん		チーズインハンバーグ じゃがいものきんぴら はくさいとだいこんのみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう、えのき、ねぎ れんこん、えだまめ、ねぎ	だいこん はくさい ごぼう たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	690 14.0	32.7 2.7	
21日 (木)	エスニック ピラフ	オレンジ ジュース	ローストチキン せいやのミネストローネ かぼちゃのサラダ ストロベリータルト	ワインナー とりにく ベーコン ハム	ウインナー	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく トマト、かぼちゃ、しめじ、セロリ キャベツ、きゅうり	たまねぎ にんにく たまねぎ	こめ、むぎ ほちみつ マカロニ アーモンド じゃがいも、さつまいも、タルト	あぶら マヨネーズ アーモンド	643 10.0	26.2 3.8	2学期最後の給食は、冬至とクリスマスの献立です。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	
656	30.8	650	20~30
14.8	2.4	13~20	2.0
		9%	g以下

*エネルギー比%

12月の おすすめ食材

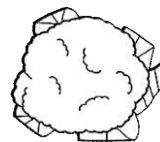


ほうれん草
1年中売っていますが、12月から1月にかけて旬を迎える冬野菜です。冬のほうれん草は甘味が強く、栄養価も高くなっています。



だいこん

おでんやみそ汁など、寒い日の煮込み料理におすすめ。大根の辛味成分は、先端に多く、葉に近い部分は甘くてサラダやおろしでも食べられます。



カリフラワー

ブロッコリーとよく似ていますが、緑色のブロッコリーは緑黄色野菜、カリフラワーは淡色野菜なので、栄養価が異なります。

12月22日
は
冬至です！

冬至は、一年の中で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至を過ぎると昼の時間が長くなることから「太陽の生まれ変わる日」とされてきました。

冬至に、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、かぜをひかないと言われています。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

①	②	③	④	⑤
パ		ス	よ	ベ

- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。

答え:「バランスよくたべよう」冬休みの間の食事も、栄養バランスに注意して過ごしましょう。