



12月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場
小学校

日 曜	献 立 名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー kcal	エ ネ ル g	く た し ん ば つ g	し つ g
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品						
2 月	ごはん	○ぶたにくとだいこんのもの チーズサラダ	ぶたにく ごおりとうふ だいず なまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん にんじん	しょうが だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	せいはくまい きょうかまい ごんにやく さとう	あぶら あぶら	みりん 酒 醤油 酢 塩 こしょう	608	25.6	20.1	
3 火	ボークカレー (むぎごはん)	○ソナとわかめのサラダ	ぶたにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ りんごビュレ きゅうり もやし とうもろこし	せいはくまい きょうかまい おぎ じゃがいも ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	ケチャップ 塩 こしょう 醤油 ソース カレールー 青じそドレッシング	585	21.5	16.7	
4 水	ごはん	○さばのたつたあげ ごもくきんぴら	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	しょうが ごぼう れんこん たまねぎ はくさい	かたくりこ ごんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	酒 醤油 醤油 酒 みりん かつおだし	644	25.7	22.8	
5 木	そぼろちらし (むぎごはん)	○しおこんぶサラダ つみれじる	とりにく しおこんぶ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	さやいんげん にんじん こまつな にんじん はねぎ	たくあん キャベツ もやし えだまめ ごぼう きくらげ	せいはくまい きょうかまい おぎ さとう さとう	ごまあぶら あぶら	酢 塩 醤油 かつおだし 塩 醤油 酒 みりん	540	22.8	16.5	
6 金	コッペパン	○フレンチサラダ コーンスープ	いわしボール ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	さとう ごま	あぶら	ケチャップ ソース ワイン フレンチクリーミー	540	24.2	19.6	
9 月	ごはん	○しろみざかなフライ ツナサラダ	しろみざかなフライ ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう	せいはくまい きょうかまい さつまいも	あぶら	鶏 しょう 醤油 スoup フライ フライ	644	25.3	18.4	
10 火	ごはん	○よせなべふう やさしいマヨネーズあえ	ぶたにく とうふ とりだんご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	はくさい しめじ キャベツ もやし えだまめ	せいはくまい きょうかまい ごんにやく	あぶら	醤油 酒 みりん 鶏がらスープ 醤油 酢	577	24.5	17.8	
11 水	ごはん	○どりのからあげ のりあえ	どりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん はねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり	せいはくまい きょうかまい かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	塩 こしょう 酒 醤油 醤油 酢	651	27.0	23.9	
12 木	むぎごはん	○マーボーとうふ ちゅうがあえ	ぶたひきにく とうふ だいず みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく だけのこ たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし きくらげ	せいはくまい きょうかまい おぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	塩 こしょう 鶏がらスープ 酒 醤油 豆板醤 酢 醤油	590	23.4	17.8	
13 金	たかなごはん	○ごまあえ どりだんごスープ	とりにく だいずミート とりだんご	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ もやし キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ ごぼう	せいはくまい きょうかまい おぎ さとう	あぶら ごま	カレー粉 酒 醤油 醤油 醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ	556	23.4	14.3	
16 月	むぎごはん	○とりにくさいいものあまからに キャベツのみそじる	とりにく ごおりとうふ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	だけのこ だいこん キャベツ もやし	せいはくまい きょうかまい おぎ さとう	あぶら	醤油 みりん かつおだし	550	23.9	15.0	
17 火	かしわごはん	○ごまだレサラダ うおそうめん	とりにく だいずミート うおそうめん	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな はねぎ	えだまめ ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし たまねぎ だけのこ	せいはくまい きょうかまい おぎ さとう	あぶら	醤油 酒 塩 醤油 酒 塩	542	21.2	16.6	
18 水	ごはん	○ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのあえもの ごんざいじる	ちくわ とうふ きんしたまご	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん にんじん はねぎ	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう	せいはくまい きょうかまい おぎ はくりきご さとう	あぶら	酢 醤油 醤油 塩 酒 かつおだし	561	20.1	14.5	
19 木	むぎごはん	○ぶたキムチなべ ナムル	ぶたにく とうふ あかみそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな にんじん	はくさい もやし しめじ キムチづけ きゅうり きくらげ えだまめ	せいはくまい きょうかまい おぎ マロニー	ごまあぶら ごま ごまあぶら	醤油 酒 昆布だし 酢 醤油	573	22.6	15.8	
20 金	かんざきしゃくのみ ごはん	○あかうおのからあげ わふうサラダ	あかうお	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう とうもろこし かぼちゃ はねぎ たまねぎ しめじ	せいはくまい きょうかまい かたくりこ さとう	あぶら	塩 こしょう 醤油 酒 わふうドレッシング	614	24.9	17.2	
23 月	ハヤシライス (むぎごはん)	○いりどりサラダ おこめでガトーショコラ	ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし とうもろこし きゅうり	せいはくまい きょうかまい おぎ わふうドレッシング	あぶら	ハヤシルー デリシャスソース ケチャップ ワイン こしょう ソース	682	21.8	18.6	
24 火					しゅうぎょうしき								

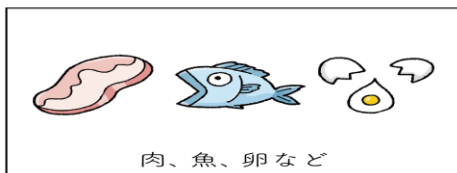
※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均(3.4年生) 590 23.7 17.9

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。

たんぱく質 を多く含む食品



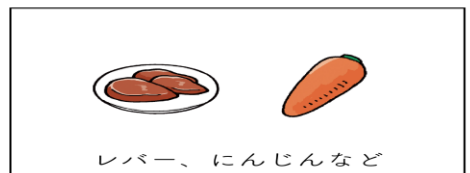
肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品



レバー、にんじんなど