



12月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日！

神埼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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩しつ g	
	主食	きゅうにゅう	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	あぶら	醤油 酒					
1月	ふりかえきゅうじつ												
2火	ぶたどん (むぎごはん)	○		ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん こまつな にんじん キャベツ	ごぼう たまねぎ もやし だいこん えのき	せいはくまい きょうかいまい むぎ こにんやく さとう かたくりこ	あぶら	醤油 酒	596	26.9	18.2
3水	かしわごはん	○	おかかあえ なまあげのみそしる	かつおふし なまあげみそ	はねぎ にんじん	にんじん きゅうりんげん	ごぼう	せいはくまい きょうかいまい むぎ さとう	あぶら	醤油 酒 塩	532	21.4	15.0
4木	ごはん	○	ごまドレサラダ うおそめんじる	とりにく あぶらあげ うおそめん	ひじき わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれいそう にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ	せいはくまい きょうかいまい むぎ さとう	ごまドレッシング	塩 醤油 酒 みりん 削り節 昆布	657	25.8	19.6
5金	ごはん	○	あかづのかわりフライ しおこんぶサラダ ハムスープ	あかづお しおこんぶ トマト	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ	せいはくまい きょうかいまい むぎ さとう じやがいも	あぶら あぶら あぶら	塩 こしょう 鮭油 酒 みりん	587	26.6	16.5
8月	ごはん	○	かむかむのひ	とりにくとだいすのちゅうかくため ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく とうふ	にんじん にんじん はねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ	せいはくまい きょうかいまい かたくりこ じやがいも	あぶら	醤油 酒 塩 こしょう	565	22.6	17.3
9火	ごはん	○	さんまかんろに やさいいいため とうにゅうみそしる	さんまかんろに あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	もやし キャベツ	せいはくまい きょうかいまい	あぶら	塩 こしょう 酱油 削り節 煮干し	555	21.1	16.2
10水	ごはん	○	とりにくのりんごソースかけ スパゲティソテー やさいスープ	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが りんごピュレ レモンじる キャベツ たまねぎ	さとう あぶら あぶら	塩 こしょう 酱油 酒 ケチャップ 塩 こしょう ワイン	576	25.6	14.2	
11木	ごはん	○	まーはーとうふ ちゅうかあえ	ぶたひにく だいす あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん	にんにく きょうり きくらげ キャベツ きゅうり	せいはくまい きょうかいまい さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら	塩 こしょう 板麺 魚油 醋	588	22.6	17.0
12金	チキンライス	○	りりひにく だいすミート いろどりサラダ ポトフ	りりひにく ささみ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんじん トマト まねぎ マッシュルーム	せいはくまい きょうかいまい さとう あぶら	あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン 醬油	550	20.3	18.2
15月	ごはん	○	ぶたにくとだいこんのもの そめんのマヨネーズあえ	ぶたにく こおりどうふ さきみ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな にんじん	だいこん たけのこ ごぼう キャベツ	せいはくまい きょうかいまい こにんやく さとう そうめん	あぶら	酒 醬油 みりん 塩 醋	607	25.3	19.1
16火	ごはん	○	とりのからあげ からしあえ ぶたじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほれんそう にんじん にんじん はねぎ	にんにく しょうが もやし きゅうり ごぼう はくさい	せいはくまい きょうかいまい かたくりこ こむぎこ さとう きつましも	あぶら	塩 こしょう 酱油 醋 練辛子 削り節 煮干し	643	28.4	19.5
17水	ごはん	○	あげざかなのこうみだれ きくらげのサラダ チンゲンサイとたまごのスープ	あじ たまご	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	にんじん きゅうり きくらげ たまねぎ	せいはくまい きょうかいまい かたくりこ さとう さとう ごまあぶら	あぶら	酒 醬油 醋	593	24.5	18.5
18木	コッペパン	○	グラタン やしのオーロソースあえ コーンスープ	トマトグラタン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり えだまめ	コッペパン	コッペパン	中華スープ 醬油 酒 塩 こしょう	604	20.4	24.9
19金	たかなごはん	○	かんざきしょくのひ	ごまあえ とりだんご バリッシュ	ぎゅうにゅう	たかづけ にんじん こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ えだまめ もやし キャベツ はくさい	せいはくまい きょうかいまい さとう こま ごまあぶら	あぶら	カレー粉 酒 醬油	531	22.9	15.2
22月	ごはん	○	とうじ	とりにくのガーリックやき ツナサラダ かほちやのみそしる	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん かほちや にんじん はねぎ	にんにく さとう えのき	せいはくまい きょうかいまい あぶら	あぶら	醤油 塩 こしょう 酒 醋	637	23.3	24.1
23火	キーマカレー (むぎごはん)	○	ささみサラダ おたのしみデザート	とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん きゅうり キャベツ	にんにく しょうが えのき	せいはくまい きょうかいまい あぶら	あぶら	カレー粉 ケチャップ 醬油 塩 こしょう ソース	741	25.7	25.6
24水	しゅうぎょうしき												

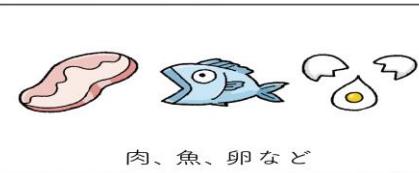
※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均(3.4年生) 598 24.0 18.7

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



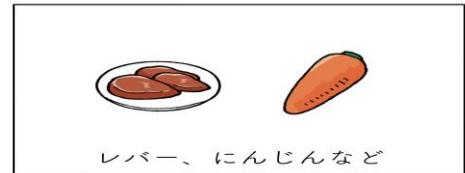
肉、魚、卵など

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