



12月 給食こんだてよいてい表

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	ギ ー ネ ル kcal	く た し ん つ ば g	し し つ g
	主 食	ぎゅう 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					
1月	ふりかえきゅうじつ												
2月	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	ごぼう たまねぎ	せいはいまい きょうかまい わぎ こんにやく さとう かたくりこ	あぶら	醤油 酒	596	26.9	18.2
火			おおかかあえ なまあげのみそしる	かつおぶし なまあげ みそ		ごまつな にんじん はねぎ にんじん	キャベツ もやし だいこん えのき			醤油 削り節 煮干し			
3月	かしわごはん	○		とりにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	せいはいまい きょうかまい わぎ こんにやく さとう	あぶら	醤油 酒 塩	532	21.4	15.0
水			ごまドレサラダ うおそうめんじる	ひじき わかめ		にんじん ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ		ごまドレッシング	醤油 塩 醤油 酒 みりん 削り節 昆布			
4月	ごはん	○		あかうおのかわりフライ しおこんぶサラダ トマトスープ	あかうお しおこんぶ	ごまつな にんじん にんじん トマト	キャベツ きゅうり とろろこ たまねぎ えだまめ	せいはいまい きょうかまい こむぎこ パンこ そうめん	あぶら あぶら	塩 こしょう ガーリックパウダー 塩 こしょう 酢	657	25.8	19.6
木	ごはん	○			ぎゅうにゅう			じゃがいも スパゲティ	あぶら	ケチャップ 塩 醤油 鶏ガラスープ			
5月	ごはん	○		とりにくとだいずの ちゅうかいため ちゅうかスープ	とりにく だいず	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ	せいはいまい きょうかまい かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	醤油 酒 塩 こしょう	587	26.6	16.5
金				ぶたにく とうふ		にんじん はねぎ		ごまあぶら		鶏ガラスープ 醤油 塩 塩 こしょう			
8月	ごはん かむかむのひ	○		さんまかんろに やさいいため どうにゅうみそしる	さんまかんろに あぶらあげ とうふ みそ どうにゅう	ぎゅうにゅう		せいはいまい きょうかまい			565	22.6	17.3
9月	ごはん	○			きゅうにゅう	にんじん ごまつな はねぎ	もやし キャベツ たまねぎ		あぶら	塩 こしょう 酒 醤油 削り節 煮干し			
火				ぶたにくとなまあげのもの のりあえ	ぶたにく なまあげ	にんじん	えのき しめじ ねぎ はくさい	せいはいまい きょうかまい こんにやく さとう	あぶら	醤油 酒 みりん	555	21.1	16.2
10月	ごはん	○			ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん キャベツ もやし	せいはいまい きょうかまい	ごまあぶら	醤油 酢			
水				とりにくのりんごソースかけ スパゲティソース やさいスープ	とりにく ぶたにく だいず	ピーマン にんじん にんじん	しょうが りんごピューレ レモシロ キャベツ たまねぎ とうもろこし	さとう スパゲティ じゃがいも	あぶら あぶら	塩 こしょう 醤油 酒 ケチャップ 塩 こしょう ワイン 醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ	576	25.6	14.2
11月	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまい					
木				まーぼー豆腐 ちゅうかあえ	ぶたひきにく だいずミート あかみそ みそ とうふ	はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ きゅうり	さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごまごまあぶら	塩 こしょう 豆板醤 鶏ガラスープ 酒 醤油 酢 醤油 粒マスタード	588	22.6	17.0
12月	チキンライス	○			ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム だいこん たまねぎ	せいはいまい きょうかまい わぎ かたくりこ さとう	あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン 醤油	550	20.3	18.2
15月	ごはん	○			ぎゅうにゅう			じゃがいも	あぶら	醤油 塩 こしょう ワイン コンソメ			
16月	ごはん	○		ぶたにくとだいこんのもの そうめんのマヨネーズあえ	ぶたにく こおり豆腐	さやいんげん にんじん	だいこん たけのこ ごぼう キャベツ	こんにやく さとう そうめん	あぶら	酒 醤油 みりん 塩 酢	607	25.3	19.1
17月	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまい かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	塩 こしょう 酒 醤油 醤油 酢 練辛子 削り節 煮干し	643	28.4	19.5
火				とりのからあげ からしあえ ぶたじる	とりにく	ほうれんそう 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	さつまいも こんにやく きくらげ	あぶら				
17月	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまい かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	酒 醤油 醤油 酢	593	24.5	18.5
水				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	はねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし きくらげ とろろこし たまねぎ たけのこ えのき	さとう	ごまあぶら	中華スープ 醤油 酒 塩 こしょう			
18月	コッペパン	○			ぎゅうにゅう			コッペパン			604	20.4	24.9
木				グラタン やさいのオーロラソースあえ コーンスープ	トマトグラタン どうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり えだまめ とうもろこし たまねぎ えのき	マヨネーズ(たまごなし)	ケチャップ	塩 こしょう ガーリックパウダー			
19月	たかなごはん かんざきしよくのひ	○			ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまい わぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	カレー粉 酒 醤油 醤油 醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ	531	22.9	15.2
金				ごまあえ とりだんごスープ パリッシュ	ぶたひきにく だいずミート とりだんご	たかなづけ にんじん ごまつな 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 たまねぎ ごぼう						
22月	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまい	あぶら	醤油 塩 こしょう 酒 酢 削り節 煮干し	637	23.3	24.1
火				とりにくのガーリックやき ソナサラダ かぼちゃのみそしる	とりにく ソナ	にんじん	にんにく だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ えのき	マヨネーズ(たまごなし)	あぶら				
23月	キーマカレー (むぎごはん)	○			ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまい わぎ あぶら	カレールー ケチャップ 醤油 塩 こしょう ソース	741	25.7	25.6	
24月				ささみサラダ おたのしみデザート	ささみ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	わふうドレッシング					
					ぎゅうにゅう			ココア 塩 ちこのカップケーキ					
	しゅうぎょうしき												

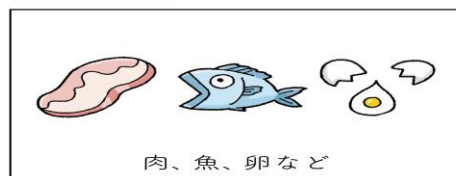
※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

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