

令和5年12月給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配せん	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料 (はたらきで仲間わけ)				調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
			赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海苔など	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	材料					
1金	ヨーグルト(川中のみ) れんこんとひじきのサラダ いわしのおかか ごはん あつあげ だしごんのみ みそしる	ごはん いわしのおかか煮 れんこんとひじきのサラダ 厚揚げだしごんのみ 牛乳/ヨーグルト(川中のみ)	いわしおかがか(小麦、大豆) とりにくひじき ドレッシング(小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉) れんこん、きゅうり、とうもろこし、にんじん だしごん、にんじん、えのきだけ、ごまつな、ねぎ	こめ こめあぶら あぶら(大豆)	キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん	しお しょうゆ(大豆、小麦) マギーブイヨン(小麦、大豆、牛肉)	551	23.8	29.1	291	★ノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。給食当番の人は給食準備室で消毒をしてください。まじまじの手を洗ってください。髪の手を帽子の中に入れて、マスクは鼻までおおいま。そして、ていねいに手洗いをしましょう。体調がすぐれない時は、先生に声をかけて、当番を休んでもらうようにしましょう。
4月	やさしいソテー カレーパン あげパン カレースープ	揚げパン 野菜ソテー カレースープ 牛乳	ウインナー(豚肉) とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら(大豆)	キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん たまねぎ、きさい、にんじん、えだまめ(大豆)、にんにく	しお しょうゆ(大豆、小麦) マギーブイヨン(小麦、大豆、牛肉)	571	22.3	34.7	327	★「揚げパン」は、調理員さんの楽しさから生まれたメニューです。その旨、かせて学校を休んだ子どもに届けるパンがたくなっていたので、おいしくなるように、調理員さんが強くておいしかったのが揚げパンの始まりです。今は揚げパン、パンを持ち帰ることはできませんが、大人が子どもを思う気持ちは、昔も今も変わりません。
5火	アーモンド おからのサラダ ごはん キムチなべ アーモンド 牛乳	ごはん おからのサラダ キムチ鍋 アーモンド 牛乳	ツナおから(大豆) ぶたにくとうふ(大豆)、みそ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ(卵なし)(大豆) マロニー アーモンド	きゅうりにんじん、たまねぎ はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、にら	しょうゆ(大豆、小麦) だしごん、きんぎょの(わか、大豆、りんご)、しょうゆ(大豆、小麦)	610	23.2	36.9	292	★給食では、成長期に欠かせないカルシウムをとるために、毎日必ず牛乳を飲みます。牛乳が冷たく感じる季節になったら、一口ずつ口にふくんで、ゆっくり飲みましょう。一口の積み重ねが、丈夫な体をつくります。
6水	グリーンサラダ タンドリーチキン ミキストローネ ミルクパン	ミルクパン タンドリーチキン グリーンサラダ ミキストローネ 牛乳	とりにく、ヨーグルト(乳) ウインナー(豚肉)、だし ぎゅうにゅう	こめ ミルクパン(小麦、乳)	しょうが、にんにく オリーブ、ゆず、さとう たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、みずくにんじく(パセリ)	ケチャップ、しょうゆ(大豆、小麦)、カレー、こしょう、りんご、ごしん、こしょう ケチャップ、オリーブ、しょうゆ(大豆、小麦)、マギーブイヨン(小麦、大豆、牛肉)	556	25.3	35.1	326	★インフルエンザやノロウイルスという食べ物でおこる病気もはやる季節です。どちらの病気も、自分がかかると、人にもうつさないことが大切です。そのために役立つのが、手洗いとうがいです。食事の前、外から帰ったときなど、手と足をきれいにするように心がけましょう。
7木	みかん いりだいず やさしいごまドレッシング だしごん ぶたにくのみそ みかん 牛乳	ごはん いり大豆と野菜のごまドレッシング 大根と豚肉のみそ煮 みかん 牛乳	だいず ぶたにくあつあげ(大豆)、みそ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ ごまドレッシング(小麦、ごま、大豆) じゃがいも、さとうあぶら(大豆)	キャベツ、きゅうり、にんじん だいごん、にんじん、ごんにやくごま、ほししいたけ みかん	さけ、だしごん、ふすり、ぶし(さば)、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	618	25.3	26.8	324	★献立表の「主にエネルギーのもとになる」仲間には、野菜やパン、いもなどが入ります。エネルギーは、体を動かしたり、体温を保つのに欠かせません。寒い朝は、米やパン、いもなどをしっかり食べて体を内側から温めてから登校しましょう。
8金	きりほしだいごんのふくめにさばのゆうあんやき ごはん いものこじり	ごはん さばの幽庵焼き 切干大根の含め煮 いものこ汁 牛乳	さば さつまあげ(アレルゲンなし) とりにくとうふ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ さとう さとうあぶら(大豆) さとういも	ゆず きりほしだいごん、にんじん、いんげん、ほししいたけ とりがらスープ(鶏肉)、しょうゆ(大豆、小麦)、さけ	しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、さけ しょうゆ(大豆、小麦)、みりん とりがらスープ(鶏肉)、しょうゆ(大豆、小麦)	580	23.6	32.3	289	★魚には、成長期の体づくりに欠かせない脂のよいたんぱく質やカルシウムなどのミネラル類が多く含まれています。特にさばのような背中の薄い魚は生活習慣病を予防したり、脳の働きをよくしたりするといわれています。
11月	いりたまご キャベツのサラダ スープ スライス しょうパン ジャム	ごはん 食パン ブルーベリージャム 炒り卵とキャベツのサラダ 牛乳	ベーコン(豚肉) たまご ぎゅうにゅう	こめ スハゲティ(小麦)、オリーブ油 しょうパン(小麦、乳) ブルーベリージャム さとうあぶら(大豆)、ドレッシング(バイナッブル)	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、とうもろこし、にんにく キャベツ、たまねぎ(大豆)、にんじん	チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ(大豆、小麦)、マギーブイヨン(小麦、大豆、牛肉) しお	581	21.5	28.7	299	★手洗いのあとハンカチを持っていないために、手を振って乾かしたり、服で拭いている人はいませんか。せつせつきれいに手を洗っても、また汚れをつけてしまいます。毎日清潔なハンカチを持ってきましょう。
12火	さつまいも ブロッコリーのこまあえ しるみさかなのフライ ごはん ぶたじり	ごはん 白身魚のフライ さつまいもブロッコリーのこまあえ 豚汁 牛乳	ホキフライ(小麦、大豆) さつまいも、ごま、ねぎ、ごま(ごま) ぶたにくあつあげ(大豆)、みそ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとういもあぶら(大豆)	きゅうり、ブロッコリー、にんじん だいごん、ごぼう、にんじん、ごんにやくしめじ、ねぎ	ソース(りんご、大豆) しょうゆ(大豆、小麦)、みりん だしごん、ぶさけ	604	22.9	27.0	291	★暑くなる、かぜなどをひきやすくなります。そこで、かぜに負けない力、「抵抗力」をつけることが大切です。抵抗力をつけるには、野菜や果物などに多く含まれるビタミンが役立ちます。かぜに負けないため、3食の食事では野菜や果物をしっかり食べ、毎日を元気にすごしましょう。
13水	ツナサラダ おからのキッシュ とりにく じゃがいものスープ ミルクパン	ミルクパン おからのキッシュ ツナサラダ とりにく 鶏とじゃがいものスープ 牛乳	ウインナー(豚肉)おから(大豆)、たまご、きゅうりにゅうチーズ(乳) ツナ とりにく、だし ぎゅうにゅう	こめ あぶら(大豆)	たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ	しお、こしょう チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ(大豆、小麦)、マギーブイヨン(小麦、大豆、牛肉)	603	28.3	37.9	388	★私たちは食べ物で体をつくり、元気に活動するためのエネルギーをえています。食べ物は体の中での栄養のほたはらきの違いで、大きく3つの仲間に分けられます。3つの仲間からかたよりなく、いろいろな食べ物を食べることで栄養バランスが整います。
14木	みかん ごまつな ごまマヨあえ ごはん おでん	ごはん おでん 小松菜のごまマヨあえ みかん 牛乳	とりにく、ちくわ(アレルゲンなし)、がんもどき(大豆) ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、さとう マヨネーズ(卵なし)(大豆)、ごま	だいごん、にんじん、ごんにやく ごまつな、キャベツ、にんじん みかん	だしごん、ぶしょうゆ(大豆、小麦)、みりん しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	579	23.0	25.5	349	★よく「かむ」といいますが、かむことがたくさんあります。たとえば、あごが発達して歯並びがよくなる、つばが出て口の中を滑らかに保つ、こうしたことが合わさって、虫歯になりにくくなる、などです。今日も一口ずつ、しっかりと食べていきましょう。

アレルギーに関する表示について

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ()内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL 45-0374)

