



12月の給食献立予定表

嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名			【あかの食品】	【きいろの食品】	【みどりの食品】	栄養量	
		主食	のみもの	おかず	おもに、血や肉や骨のもとになる	おもに、熱や力のもとになる	おもに、体のちようしをとのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	ホットちゅうかめん	牛乳	みそらーめん しゅうまい(小:2コ 中:3コ) うましおサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら さとう しおドレッシング	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし コーン ねぎ キャベツ きゅうり	小学校 631 中学校 795	24.6 31.0
2	金	ごはん	牛乳	スタミナとんじる とうにゅうクリームコロッケ(ソース) ひじきいりおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら とうにゅうコロッケ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく こんにやく こまつな ほうれんそう もやし	685 839	21.9 26.1
5	月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる サワラのてりあげ きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう わかめ サワラ とりにく あぶらあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん	665 817	26.1 31.6
6	火	メロンパン	牛乳	スパゲティミートソース ミートボール(小:2コ 中:3コ) つぼみサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール	メロンパン スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー	782 971	26.8 33.3
7	水	ごはん	牛乳	すきやきふう あつやきたまご みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ やきどうふ あつやきたまご	ごはん さとう あぶら	ねぎ はくさい えのきたけ しらたき みかん	723 860	31.4 36.9
8	木	じごなうどん	牛乳	カレーうどん チーズクリームドーナツ (小:2コ 中:3コ) だいこんサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	じごなうどん さとう かたくりこ あぶら チーズドーナツ パンパングドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ ブロッコリー だいこん	669 850	21.9 26.9
9	金	ごはん	牛乳	キムチスープ やきぎョウザ(2コ) もやしナムル(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ギョウザ	ごはん あぶら かたくりこ ナムルドレッシング	たまねぎ にんじん たら はくさいキムチ もやし きゅうり ほうれんそう	605 749	21.1 25.6
12	月	わかめごはん	牛乳	にくじゃが わふうサラダ(ドレッシングあえ) りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	わかめごはん さとう じゃがいも あぶら わふうドレッシング	にんじん たまねぎ こんにやく キャベツ コーン きゅうり りんご	627 765	19.7 23.5
13	火	しよくパン いちごジャム	牛乳	クリームシチュー チキンのオープンやき コールスローサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム だっしふんにゅう チキンのオープンやき	しよくパン いちごジャム じゃがいも あぶら コールスロートレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	700 866	31.6 36.7
14	水	ごはん	牛乳	けんちんじる サバのさいきょうやき あおなごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ サバのさいきょうやき	ごはん さといも あぶら ごまあえのもと	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく ほうれんそう こまつな もやし	641 785	24.6 29.4
15	木	ホットちゅうかめん	牛乳	ごもくラーメン はるまき はるさめサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ うずらたまご はるまき	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ はるさめ ちゅうかドレッシング	にんにく にんじん たけのこ キャベツ ねぎ こまつな きゅうり もやし	694 868	26.4 32.5
16	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー かいそうサラダ(ドレッシングあえ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ くわかめ ヨーグルト	むぎごはん あぶら じゃがいも たまねぎドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご こんにやく キャベツ コーン	681 829	22.2 26.1
19	月	日本全国味紀行 ごはん	牛乳	いしかりじる ザンギ(小:2コ 中:3コ) コーンサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう さけボール とうふ とりからあげ	ごはん じゃがいも あぶら ごまドレッシング	こんにやく にんじん たまねぎ ねぎ はくさい キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	744 971	23.1 29.1
20	火	こどもパン スライス	牛乳	ポテトとベーコンのスープ ハンバーグ やさしいソテー	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	こどもパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン ほうれんそう	632 764	23.7 27.1
21	水	お楽しみ給食 チキンライス	牛乳	ドリアふうソース ハーブチキン(小:2コ 中:3コ) カラフルサラダ(ホトルドレッシング) セレクトケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ だっしふんにゅう ハーブチキン	チキンライス あぶら イタリアンドレッシング セレクトケーキ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー パプリカ	788 985	25.8 32.8
22	木	冬至献立 じごなうどん	牛乳	ほうとうふううどん ピザまん そくせきづけ もろやまゆずゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら ピザまん ゆずゼリー	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり もやし きゅうりづけ	686 815	24.7 29.1
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。					実施回数 16 回	平均栄養素量	685 846	24.7 29.9	
<p>今月の嵐山町産農産物</p>						摂取基準(範囲)	小学校 650 中学校 830	24.0 (18~32) 30.0 (25~40)	



で かせを 予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かせやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかせを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かせに負けない丈夫な体をつくりましょう!

行事食満載の冬休み!!

冬休みが始まります! 年末年始は、様々な行事の行事食があり、日本の食文化に触れる絶好のチャンスです!! ぜひ、年末年始の行事食を食べる機会を作ってみてください。

