



12月 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	のみのみ	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、 体のちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん	牛乳	とんじる あかうおのしおやき キャベツのしおこんぶいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかうお とりにく しおこんぶ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにやく キャベツ	小学校 592	26.8
								中学校 727	32.2
3	火	こどもパンスライス	おたのしみ ドリンクセ レハ	オニオンスープ チーズインハンバーグ つぼみサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ)	(ぎゅうにゅう ヨーヒミルク・ジョア) ベーコン チーズインハンバーグ	こどもパン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ブロッコリー カリフラワー きゅうり	616	20.6
								774	25.1
4	水	ごはん	牛乳	はっほうさい しゅうまい(小:2コ 中:3コ)	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ うずらたまご しゅうまい	ごはん あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ねぎ	620	23.7
								778	29.1
5	木	じごなうどん	牛乳	とりなんばんうどん ポテトもち 【幼・小】はなみかん 【中学】みかん	ぎゅうにゅう とりにく	じごなうどん あぶら さとう かたくりこ ポテトもち	にんじん だいこん ねぎ こまつな えのきたけ みかん	673	23.3
								819	27.8
6	金	ごはん	牛乳	だいこんのみそじる アジフライ(ソース) やさしいおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ アジフライ かつおぶし	ごはん あぶら	だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん	594	22.2
								721	26.3
9	月	ごはん	牛乳	はるさめスープ ビビンバのぐ 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 ぶたにく	ごはん はるさめ あぶら さとう かたくりこ ナムルドレッシング	ねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり ほうれんそう	582	22.2
								709	26.7
10	火	くろパン	牛乳	ミネストローネ コーンフライ(ソース) コールスローサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン だいたい	くろパン あぶら さとう コーンフライ コールスロー・ドレッシング	にんにく セロリ にんじん たまねぎ はくさい トマト キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	637	18.9
								830	23.8
11	水	ごはん	牛乳	すきやきふう あつやきたまご 【中学のみ】りんご	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 しらたき さとう あぶら	ねぎ はくさい えのきたけ 【中学のみ】りんご	641	27.4
								784	31.9
12	木	ホットちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン にくまん ちゅうかサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう なると ぶたにく	ホットちゅうかめん あぶら にくまん しおちゅうかドレッシング	もやし こまつな ねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん	643	23.8
								759	27.9
13	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー わふうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	むぎごはん じゃがいも あぶら わふうドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	618	20.1
								761	24.4
16	月	ごはん のりつくだに	牛乳	にくじゃが あおなごまあえ	ぎゅうにゅう のりつくだに ぶたにく さつまあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあえのもと	にんじん たまねぎ こんにやく ほうれんそう こまつな もやし	597	20.5
								732	24.2
17	火	世界味めぐり しょくパン ブルーベリージャム	牛乳	ショットブラール キャロットサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ミートボール なまクリーム	しょくパン じゃがいも あぶら ソイドレッシング	たまねぎ にんじん もやし きゅうり コーン ブルーベリージャム	643	23.2
								811	28.8
18	水	クリスマス献立 ごはん	牛乳	ふゆやさいのポトフ チキンのハーベキューソース クリスマスカップデザート	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	ごはん じゃがいも こむぎこ かたくりこ あぶら クリスマスデザート(イチゴプリン)	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー にんにく	723	25.8
								848	28.8
19	木	冬至献立 じごなうどん	牛乳	カレーうどん かぼちゃコロッケ(ソース) だいこんサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	じごなうどん かたくりこ さとう かぼちゃコロッケ わふうドレッシング	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	666	21.7
								829	26.4
20	金	ごはん	牛乳	やさしいたまごのスープ はるまき ぶたキムチ	ぎゅうにゅう とりにく はるまき ぶたにく	ごはん あぶら さとう	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ はくさい はくさいキムチ	651	22.1
								813	26.8
※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 15 回	平均栄養量
								633	22.8
								780	27.3



今月の嵐山町産
農産物



はくさい



だいこん



キャベツ



こまつな



ねぎ



ほうれんそう

など

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落とすににくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。

