



12がつ こんだてよていひょう



2019年

成田市学校給食センター大栄分所〔幼稚園〕

日	曜 日	献立名			主な材料とその働き						
		主 食	副 食	デザート その他	体をつくる もとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーの もとになる		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
★こんだてのテーマ★ 和風が楽しめる！					おすすめポイント♪シンプルな和風でそろえて、栄養がたくさんとれるところ。						
2	月		さばのみそに はんぺんとたまごのすましじる ごもくきんぴら		みかん	さば みそ はんぺん 卵 さつまあげ	わかめ	にんじん ごまつな いんげん	玉ねぎ しめじ ねぎ ごぼう みかん	さとう	ごま ごま油
3	火	ふりかけ	ハンガリアンシチュー ひじきのマリネ		ばくが ゼリー	白いんげん豆 とり肉 ハム	ひじき チーズ	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ エリンギ グリーンピース きゅうり	じゃがいも ゼリー さとう	生クリーム バター
★こんだてのテーマ★ バランスのいい和食					おすすめポイント♪五大栄養素をすべてとれて、おいしい和食にしました。						
4	水		とりにくのごまつけやき じゃがいものみそしる わふうサラダ		りんご	とり肉 とうふ 油あげ みそ	わかめ のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ だいこん りんご えのきだけ	さとう じゃがいも	ごま 油
5	木		きつねもち おでん ほうれんそうのアーモンドあえ		バナナ	油あげ ちくわ がんもどき つみれ はんぺん うすら卵	こんぶ	にんじん ほうれん草	だいこん もやし バナナ キャベツ	もち 里いも さとう	アーモンド
★こんだてのテーマ★ ビタミンいっぱい献立					おすすめポイント♪野菜をいっぱいにして、ビタミンがとれるようにしました。						
6	金		ポークしゅうまい わかめスープ きゅうりともやしのナムル		とうにゅうと やさいの マフィン	ぶた肉 とり肉 ベーコン なると	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ しいたけ もやし きゅうり コーン	はるさめ さとう マフィン	ごま ごま油
★こんだてのテーマ★ 和風の食事					おすすめポイント♪栄養バランスを整えました。						
9	月		とりにくのレモンやき さつまじる やさいのごまあえ		ヨーグルト	とり肉 みそ 油あげ	ヨーグルト	にんじん パセリ かぶの葉 ほうれん草	かぶ ごぼう ねぎ キャベツ もやし	さとう さつまいも	ごま
10	火	うどん	ごもくうどんじる ごぼうサラダ	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう 	だいがくいも	とり肉 油あげ なると ツナ	チーズ	にんじん ごまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	うどん さつまいも さとう	ごま 油 マヨネーズ
11	水		あげとうふのそぼろあんかけ のっぺいじる もやしのあえもの			とうふ 油あげ とり肉 なると		にんじん ほうれん草	えのきだけ ねぎ だいこん コーン しいたけ きゅうり	さとう でん粉 里いも	ごま油
★こんだてのテーマ★ みんなが大好き中華風献立					おすすめポイント♪チンジャオロースーにして、みんなが野菜を食べられるようにしました。						
12	木		やさいぎょうざ ちゅうかふうたまごスープ チンジャオロースー		レモン カスタード タルト	ぶた肉 とうふ 卵	わかめ	にんじん チンゲンさい ピーマン	しいたけ ねぎ きくらげ だけのこ	でん粉 タルト	ごま油
13	金		ぶりのわふうねぎソース しらたまじる ほうれんそうとたまごのおひたし			ぶり 油あげ 卵 かつお節		にんじん ごまつな ほうれん草	ねぎ えのきだけ だいこん もやし	さとう でん粉 小麦粉 白玉もち	油 ごま
★こんだてのテーマ★ 野菜たっぷり献立					おすすめポイント♪野菜が嫌いな人でもおいしく食べられるように、たくさん野菜を入れました。						
16	月		ハンバーグおろしソース とうふとわかめのみそしる もやしサラダ		チーズ	とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ ツナ	のり チーズ わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ えのきだけ もやし コーン	さとう	ごま ごま油
★こんだてのテーマ★ 五大栄養素をちゃんととろう！					おすすめポイント♪風邪をひかないようなメニューを考えました。						
17	火	ちゅうかめん	えだまめしゅうまい しおラーメンスープ わかめサラダ（ドレッシング）		くろごま プリン	ぶた肉 たら チャーシュー なると	わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ きゅうり えだ豆	ちゅうかめん プリン	油 ドレッシング
18	水		ハムチーズピカタ ビーンズカレー こんにゃくサラダ（ドレッシング）		ケーキ	ぶた肉 ひよこ豆 レンズ豆 ハム 卵	チーズ わかめ マヨネーズ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン グリーンピース	じゃがいも ケーキ	油 バター ドレッシング

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

寒さに負けない食生活をしよう！

寒くなり、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。
寒い冬を健康に過ごすためには、食生活に気をつけることが大切です。

手洗い



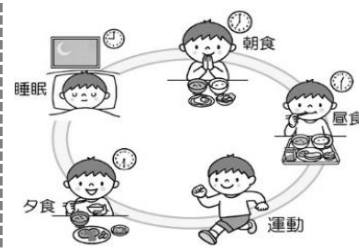
かぜの原因となるウィルスは、食事中、手を介して体内に侵入する可能性がある。そのため、食前には、せっけんを使い丁寧に手洗いをすることが大切。

食事



栄養が偏ると、体調をくずしやすくなる。朝・昼・夕の3回の食事をきちんととり、栄養が偏らないよう、バランスのよい食事をすることが大切。

生活リズム



不規則な生活は、不調の原因になるので、規則正しい生活を送ることが大切。食事、運動、睡眠・休養をきちんととり、体にいい生活リズムをつくる。

今月の地元産

【さつまいも】植松和孝（大沼）
【にんじん】
9日～13日伊藤耕佑（川上）
16日～18日伊東泰則（多良貝）
【ぶた肉】
18日飯田裕一（大栄十余三）



献立を考えました

桜田小・津富浦小の6年生が献立を考えてくれました。
（栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります）

★6年生の感想より★

- ・給食は、食べる人のことを考えて作っているのがわかった。
- ・献立を作るのは大変だったけど、栄養のことも考えながらだったので、楽しかった。

