

# 令和3年 12月 予定献立表



大栄分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I初年 - (kcal)
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)
1	水	○	ごはん	さけのつがる焼き すまし汁 きゅうりのなんばんづけ	さけ とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しいたけ ねぎ きゅうり	米 さとう	ごま ごま油	733 36.2 20.3 2.1
2	木	○	ごはん	とり肉のごまつけ焼き 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 和風サラダ	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	ごま 油	797 35.7 25.3 2.8
3	金	○	ごはん	あじチーズパン粉焼き 豚汁 ごま酢和え	あじ ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ だいこん ねぎ ごぼう きゅうり もやし	米 パン粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 ごま ごま油	699 34.3 16.3 2.4
6	月	○	ごはん	ポークしゅうまい 麻婆豆腐 もやしのナムル	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし	米 でん粉 さとう 小麦粉	油 ごま油	872 32.0 27.3 3.7
7	火	○	テーブル ロール	チキンナゲット ハンガリアンシチュー ひじきのマリネ たまごプリン	とり肉 ぶた肉 白いんげん豆 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ きゅうり グリーンピース	パン さとう でん粉 パン粉 小麦粉 プリン じゃがいも	油 生クリーム バター	795 31.0 31.8 3.2
8	水	○	ごはん	ハンバーグおろしソース とうふとわかめのみそ汁 ほうれん草とねぎのポン酢和え ベビーチーズ	とり肉 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ チーズ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	米 さとう		813 35.2 24.2 3.0
9	木	○	わかめごはん	さばのおろし煮 はんぺんと卵のすまし汁 五目きんぴら グレープフルーツ	さば はんぺん とり肉 卵 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	だいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう グレープフルーツ	米 さとう	ごま 油	836 33.7 26.6 3.6
10	金	○	ごはん	ぎょうざ 中華風卵スープ チンジャオロース	ぶた肉 とり肉 卵 とうふ	牛乳	にら にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ しいたけ きくら げ ねぎ たけのこ	米 小麦粉 でん粉	油 ごま油	726 30.5 17.5 2.9
13	月	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き さつま汁 野菜のごまあえ ヨーグルト	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう キャベツ ねぎ もやし	米 さとう さつまいも	ごま	853 39.3 22.8 3.0
14	火	○	ソフト麺	ミートソース コーンサラダ フルーツポンチ	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ セロリ マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり コーン みかん いちご バイソン	ソフト麺 小麦粉 さとう ゼリー	油	901 28.0 21.9 2.2
15	水	○	麦ごはん	トマトオムレツ ポークカレー 寒天サラダ（ドレッシング） りんご	卵 とり肉 ぶた肉	牛乳 スキムミルク わかめ	トマト にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン りんご	米 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	908 29.1 24.9 3.5
16	木	○	ごはん	ブルコギ わかめとトックのスープ チョレギサラダ 野菜とくだものゼリー	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ しめじ ねぎ はくさい コーン キャベツ きゅうり	米 さとう トック ゼリー	ごま ごま油	745 28.8 13.0 2.9
17	金	○	ごはん	フライドチキン ABCスープ ブロッコリーのアーモンド和え ソフトヨーグルト	とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 でん粉 マカロニ さとう	油 アーモンド	796 28.5 22.1 2.3
20	月	○	ごはん	ほきタルタルフライ かぼちゃもち汁 ほうれん草と卵のおひたし	ほき とり肉 油揚げ 卵 かつお節	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	玉ねぎ だいこん ねぎ ごぼう もやし	米 パン粉 小麦粉 かぼちゃもち	マヨネーズ 油 ごま	767 31.6 19.6 2.1
21	火	○	食パン (りんごジャム)	てりやきハンバーグ パスタスープ ツナサラダ（ドレッシング）	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン きゅうり	パン でん粉 さとう マカロニ ジャム	バター ドレッシング	678 28.6 20.2 3.4
22	水	ジョア	キャロット ピラフ	とり肉のマーマレード焼き コンソメスープ ブロッコリーとカラフルなサラダ（ドレッシング） クリスマスケーキ	とり肉 ウィンナー	ジョア	にんじん 赤ピーマン パセリ ブロッコリー	コーン キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	米 マーマレード じゃがいも ケーキ	油 ドレッシング	899 32.5 27.3 3.3

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準  
(中学校)

熱量: 830kcal  
たんぱく質: 34.3g(範囲26.9~41.5g)  
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)  
食塩相当量: 2.5g以下

月平均  
801  
32.2  
22.6  
2.9

## かぜの最強の予防法! \* \* \* \* \* 手洗い・保温・栄養・休養 \* \* \* \* \*

冬になると、きまってかぜをひくという人はいませんか。「かぜは万病のもと」ともいわれます。かぜの予防には、食べる前の手洗い・うがい、体の保温、そして日ごろからの十分な栄養と休養が大切です。しっかり予防をして冬を元気に過ごしましょう。

<p><b>予防法 その1</b> 手洗い・うがいは しっかり</p> <p>かぜのウイルスは汚れた手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をさわることによって体内に入ります。</p>	<p><b>予防法 その2</b> しっかり保温</p> <p>汗をかいたら体を冷やさないためにすぐに着替えをしましょう。下着もきちんと着替えることが大切です。</p>	<p><b>予防法 その3</b> 十分な栄養</p> <p>好き嫌いをするとうまく栄養のバランスが崩れます。体の抵抗力が落ち、かぜをひきやすくなります。</p>	<p><b>予防法 その4</b> 十分な休養</p> <p>「疲れたな」と思ったら、部屋を暗くして早く寝ましょう。スマホなどを見ていては休養になりません。</p>
--	--	---	--

今日の地元産は  
【にんじん】 伊東泰則 (多良貝)  
伊藤耕祐 (川上)  
【さつまいも】 高木友哉 (桜田)  
【キャベツ】 香取輝彦 (桜田)  
【ぶた肉12/13】  
飯田裕一 (大栄十余三)



●●●お知らせ●●●  
12月分の給食費は、1月31日が納付日(振替日)です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。

