

令和4年12月予定献立表

鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
1 木	ごはん / ウエハース	こめ / ウエハース				
	カツオフライ	カツオフライ 油 ソース	524	23.0	16.4	1.8
	納豆あえ	納豆 にんじん 小松菜 キャベツ たくわん ごま しょうゆ だし のり	643	26.9	19.7	2.1
	厚あげのみそ汁	削り節(だし用) みそ 厚あげ 玉ねぎ わかめ もやし	820	32.6	21.6	2.7
2 金	コッパン / いちごジャム	コッパン / いちごジャム				
	野菜コロッケ	野菜コロッケ 油 ソース	492	16.9	16.6	1.8
	チーズサラダ	チーズ キャベツ きゅうり コーン にんじん ブロッコリー ドレッシング	649	21.6	21.8	2.2
	ポークシチュー	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも パプリカ スッキーニ ワイン デジソース にんにく 生姜 油 ルウ	831	26.7	27.7	2.8
5 月	ごはん	こめ				
	サバのごまみそがけ	サバ みそ さとう 酒 しょうゆ ごま	499	22.0	16.8	1.4
	のりサラダ	のり とり肉 にんじん きゅうり キャベツ もやし 酢 さとう しょうゆ ドレッシング	616	25.3	21.6	1.7
	けんちん汁	削り節(だし用) しょうゆ 塩 長ねぎ にんじん 大根 とうふ ごま油 とり肉 ごぼう 椎茸 こんにゃく	839	33.1	27.8	2.2
6 火	肉そぼろ丼	小麦 こめ ぶた肉 とり肉 にんにく 生姜 みそ ごま油 さとう しょうゆ みりん ごま 玉ねぎ ぜんまい もやし キャベツ にんじん きゅうり 大豆	517	22.2	16.3	1.6
	とん汁	削り節(だし用) みそ 里いも 玉ねぎ にんじん 大根 こんにゃく ぶた肉	648	27.5	20.4	2.1
	アセロラゼリー	アセロラゼリー	829	34.3	24.3	2.7
7 水	さつまいもごはん	こめ さつまいも 酒 塩 ごま				
	イカの更紗あげ	イカ 生姜 塩 カレー粉 こめ粉 油	520	24.5	16.1	1.8
	厚あげの甘みそいため	ぶた肉 厚あげ パプリカ スッキーニ 玉ねぎ にんじん ごま もやし キャベツ みそ ごま油 しょうゆ さとう にんにく 生姜	659	30.7	19.4	2.2
	ピリ辛みそ汁	削り節(だし用) みそ キムチ ニラ 油あげ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	847	37.3	22.8	2.7
8 木	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト				
	サケのもみじ焼き	サケ みりん みそ にんじん マヨネーズ ごま	496	24.4	16.0	1.7
	切り干し大根の甘酢あえ	切り干し大根 大根 もやし にんじん きゅうり 酢 しょうゆ さとう ごま油 塩	633	29.3	18.6	2.1
	いものこ汁	削り節(だし用) みそ じゃがいも わかめ さつまいも 玉ねぎ	813	35.1	21.6	2.7
9 金	ココアあげパン	コッパン ココア さとう 塩 油				
	ミートボール	ミートボール	499	20.1	17.0	1.8
	小松菜ソテー	ウインナー パプリカ スッキーニ コーン キャベツ 小松菜 にんじん コンソメ 塩 こしょう 油	669	25.9	22.0	2.2
	こめ粉のクリームスープ	とり肉 にんじん 玉ねぎ 油 枝豆 コーン しめじ コンソメ こめ粉 塩 こしょう じゃがいも エリンギ えのき ルウ	868	32.9	28.0	2.8
12 月	ごはん	こめ				
	ホッケのねぎソースがけ	ホッケ かたくり粉 油 しょうゆ 酢 さとう 長ねぎ	480	21.7	16.2	1.7
	ごまあえ	ほうれん草 小松菜 もやし にんじん キャベツ ごま しょうゆ さとう	629	26.7	19.9	2.1
	カレーなんばん汁	ぶた肉 大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しめじ トマト 油あげ だし しょうゆ 油 ルウ	823	32.8	23.5	2.7
13 火	チキンライス / ヨーグルト	とり肉 玉ねぎ にんじん コーン 油 ケチャップ 塩 さとう チキンエキス / ヨーグルト				
	バイクドエッグ	バイクドエッグ	499	17.6	16.4	1.5
	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん きゅうり コーン しょうゆ 酢 塩 マヨネーズ	621	20.1	20.2	1.7
	コンソメスープ	じゃがいも キャベツ にんじん 大根 ワイン 塩 コンソメ こしょう ウインナー	806	24.6	22.9	2.1
14 水	ごはん / ぶどうゼリー	こめ / ぶどうゼリー				
	とりのからあげ煮	とり肉 こめ粉 生姜 酒 さとう しょうゆ レモン みりん 酒	473	19.5	14.5	1.6
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油 しょうゆ だし みりん こんにゃく 油あげ いんげん にんじん さとう 椎茸 枝豆	613	24.4	16.8	2.1
	なめこ汁	削り節(だし用) みそ なめこ 大根 玉ねぎ ほうれん草	810	32.0	20.0	2.7
15 木	キーマカレーライス	発芽げんまい こめ とり肉 ぶた肉 にんじん トマト 玉ねぎ ルウ チャツネ ソース 生姜 にんにく ワイン 油 しめじ 大豆 パプリカ スッキーニ	509	16.4	16.1	1.3
	シャキシャキサラダ	れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ とり肉 ドレッシング	643	19.7	19.1	1.7
	オレンジ	オレンジ	833	24.1	22.6	2.1
	みそラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ ごま油 コチュジャン 酒 みそ 中華だし 塩 こしょう	520	19.9	16.9	1.8
16 金	しゅうまい	しゅうまい 油	600	23.3	21.9	2.2
	豆乳プリンタルト	豆乳プリンタルト	800	30.5	27.9	2.7
	わかめごはん	こめ わかめごはんの素				
19 月	プリフライ	プリフライ ソース 油	499	21.2	16.5	1.5
	きんぴら	ごま油 ごぼう れんこん ぶた肉 いんげん にんじん こんにゃく だし さとう しょうゆ ごま	627	24.6	20.9	1.9
	さつま汁	削り節(だし用) みそ さつまいも とうふ 油あげ 玉ねぎ ほうれん草	814	30.3	24.0	2.5
	ごはん / ゆずゼリー	こめ / ゆずゼリー				
20 火	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ 油	516	18.3	15.1	1.6
	こんぶあえ	塩こんぶ きゅうり キャベツ 小松菜 にんじん もやし しょうゆ ごま油 塩 こしょう	643	22.0	16.9	2.0
	ぶたすき風煮	ぶた肉 椎茸 とうふ しらたき 白菜 長ねぎ にんじん えのき みりん さとう しょうゆ 油 だし 酒	852	27.9	20.2	2.6
	ごはん / クリスマスデザート	こめ / クリスマスデザート				
21 水	ツリーハンバーグ	ハンバーグ にんにく 玉ねぎ りんご さとう しょうゆ ワイン レモン 塩	532	18.8	16.7	1.7
	ほうれん草ソテー	ウインナー コーン キャベツ しめじ ほうれん草 にんじん コンソメ 塩 こしょう 油	670	23.0	21.7	2.1
	野菜スープ	玉ねぎ 白菜 大根 にんじん ベーコン パプリカ スッキーニ パスタ コンソメ 塩 こしょう 油	874	29.2	27.6	2.7

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	栄養表示は上から 幼・小・中の順で 記載しています。	490 650 830	15.9~24.5 21.1~32.5 26.9~41.5	10.8~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満
--------------	----------------------------------	-------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくります。

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

<p>ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー いちご 赤ピーマン キウイフルーツ じゃがいも</p>	<p>ビタミンE</p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン</p>
---	---	---

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

手洗いを徹底しよう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

せッケンはよく泡だてましょう。つめも汚れが残りにくいところですよ!

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。

また、日は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。