



# 12月給食献立表



城南共同調理場

日曜	献立名	使用する食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	有・無 日吉 城南 富合
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
1 水	パン				パン		771	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	クリームスバゲティ	ベーコン	牛乳・チーズ	ほうれん草・人参	玉ねぎ・白菜・しめじ・コーン	スバゲティ			油
	大根サラダ	ツナ		小松菜	大根	砂糖			ごま・ごま油
2 木	ごはん					米	776	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	豚肉と大根のピリ辛いため	豚肉		人参・ねぎ	大根	こんにゃく			油・ごま油
	だご汁	油揚げ・みそ	だしいりこ	小松菜・人参	白菜・しいたけ	ちぎり団子			
3 金	麦ごはん					米・麦	810	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	さばのゆずみそ煮	さば・みそ			生姜・柚子	砂糖			
	ゆかりあえ			ゆかり	もやし・きゅうり	砂糖			ごま
6 月	ココアパン					パン	799	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	野菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・白菜	マカロニ・じゃが芋			油
	ブロccoliサラダ			ブロccoli	キャベツ・コーン	砂糖			油
7 火	麦ごはん					米・麦	768	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	おでん	豚肉・うずら卵・厚揚げ・竹輪・だしかつお	昆布・だし昆布	人参	大根	じゃが芋・こんにゃく			
	菜焼き	油揚げ・糸かつお		小松菜・人参	白菜				油
8 水	セルフハンバーガー	ハンバーグ		トマト		パン・砂糖	805	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	人参サラダ	ツナ		人参	コーン・玉ねぎ	砂糖			油
	白菜スープ	ベーコン		人参・小松菜	白菜・玉ねぎ	マカロニ			油
9 木	ごはん					米	759	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	カレーうどん	豚肉・だしかつお		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・生姜	うどん			油
	きびなごごまフライ(3尾)		きびなご			パン粉 小麦粉			ごま 油
10 金	麦ごはん					米・麦	813	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	魚のかば焼き	ホキ				小麦粉・砂糖			油
	ごま酢あえ		わかめ	人参	白菜	砂糖			ごま・ごま油
13 月	揚げパン	きな粉				パン・砂糖・黒糖	747	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	肉団子スープ	ミートボール		人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ	春雨			油
	じゃこ豆サラダ	大豆	しらす干し		大根・きゅうり	砂糖			油・ごま油
14 火	自分で混ぜよう!	九州うま味の旅 ~九州のよさ再発見! ~ 「長崎県」						801	① ② ③
	じてんしゃ飯(セルフ)	油揚げ	いりこ・しらす干し	人参	ごぼう	米・麦・砂糖	油		
	牛乳		牛乳						
	わかめの酢の物		わかめ		もやし・きゅうり	春雨・砂糖	ごま		
15 水	ミルクパン					パン	790	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草					
	マカロニサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	マカロニ			ノンエッグマヨネーズ
16 木	ごはん					米	797	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	レバーとポテトの磯がらめ	鶏レバー	青のり			でんぷん・じゃが芋・砂糖			油
	白和え	豆腐・みそ		ほうれん草・人参		こんにゃく・砂糖			ごま
17 金	麦ごはん					米・麦	762	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	豚肉・大豆・豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん			ごま油・油
	水菜入りナムル			水菜	もやし	砂糖			ごま・ごま油
20 月	ミルクパン					パン	791	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	フライドチキン(2個)	鶏肉			にんにく・生姜	小麦粉・米粉			油
	れんこんサラダ	ツナ			れんこん・大根・きゅうり	砂糖			油
21 火	麦ごはん					米・麦	756	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのうま煮	鶏肉・厚揚げ・天ぷら		南瓜・人参	玉ねぎ・生姜	こんにゃく・砂糖			油
	かぶのゆず香あえ			かぶ菜・人参・小松菜	かぶ・柚子	砂糖			
22 水	セルフクロックバーガー	牛肉				パン・パン粉・じゃがいも	798	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	海藻サラダ		わかめ・きわかめ	チンゲン菜	大根	砂糖			ごま・油・ごま油
	ベーコンと卵のスープ	卵・ベーコン		人参	玉ねぎ・コーン	じゃが芋・でんぷん			油
23 木	冬野菜カレー	豚肉	スキムミルク・チーズ	人参	玉ねぎ・大根・にんにく・生姜・りんごピューレ	米・じゃが芋	887	① ② ③	
	牛乳		牛乳						
	ツナサラダ	ツナ	海藻めん		白菜・きゅうり	砂糖			油
	エクレア					エクレア			

## ☆今月のテーマ☆ 冬の健康と食事について 考えよう

最近、だんだんと寒さが増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。今月のテーマは、「冬の健康と食事について考えよう」です。特に3年生は受験シーズンが近づき、体調管理はとて大切です。今月の給食では、病気を予防するためにとってほしい栄養素について紹介します。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

### 意識してとろう!

### 風邪を予防する栄養素

#### たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。納豆やヨーグルトなどの発酵食品には、腸内環境を整え、免疫力を高める効果があります。

肉 魚 牛乳  
卵 納豆

#### ビタミンA

皮膚やのど、鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスや病原菌が体に入るのを防ぎます。

レバー かぼちゃ 人参 ほうれん草

#### ビタミンC

ストレスや、風邪などのウイルス性の病気から体を守る働きがあります。

いも類 野菜類  
果物類

#### 食物繊維

腸の動きを活発にし、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境を整えることで、免疫力を高めることができます。

海藻類 きのこと類  
野菜類

### 免疫力を高め、 病気に負けない体をつくらう!

病気から体を守る免疫力を高めるためには、

- ★栄養バランスのとれた食事
- ★適度な運動
- ★十分な休養と睡眠

を習慣づけることが大切です。免疫力を高めるために、自分の生活スタイルを見直してみよう。

栄養 休養・睡眠 運動

### 12月の市産品活用予定

ねぎ れんこん  
さつまいも 水菜  
ほうれんそう  
小松菜  
チンゲンサイ  
ブロccoli

※ 都合により、献立を変更する場合があります。  
※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。