



# 12月の献立表

月	火	水	木	金
<p><b>【12月の平均栄養量】</b> (小学部 / 中学部・高等部)</p> <p>エネルギー … 602kcal / 758kcal たんぱく質 … 24.1g / 28.9g 脂 質 … 20.1g / 23.3g 塩 分 … 2.6g / 3.1g</p>		<p><b>寒さに負けない栄養素の役割</b></p> <p>寒くなると体調をくずしやすく、かぜなどをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、食品ごとのおもな栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。</p>		<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さかなふりかけ</li> <li>にこみおでん</li> <li>だいがくいも</li> <li>りんご</li> </ul>
<p><b>【献立表の見方】</b> ※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の動きを色分けしたものです。食品の主な動きは次のとおりです。 赤・・・おもに体をつくる食べ物 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食べ物 緑・・・おもに体の調子を整える食べ物 ※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。</p>		<p><b>たんぱく質</b></p> <p>スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力も高めてくれます。</p>	<p><b>炭水化物・脂質</b></p> <p>寒さで、体温が奪われないよう、熱をつくります。しかし、とり過ぎは生活習慣病の原因にもなるので注意しましょう。</p>	<p><b>ビタミン</b></p> <p>体の抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれます。</p>
<p><b>赤</b> アジ はんぺん がんもどき うずら卵 ウィンナー <b>黄</b> 米 さつまいも 油 ごま <b>緑</b> だいこん にんじん ごぼう りんご <b>649kcal 20.0g</b></p>				
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カレイのたつたあげ</li> <li>すきこんぶのもの</li> <li>ごまキムチじる</li> </ul>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ツイストパン</li> <li>ツナとチーズのオムレツ</li> <li>ブロッコリーのガーリックソテー</li> <li>かぼちゃシチュー</li> </ul>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>マーボー豆腐</li> <li>バンバンジーサラダ</li> <li>みかん</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>クリームスープスパゲティ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>ポテトチーズやき</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ほっけのおしやき</li> <li>れんこんいりひじきのもの</li> <li>とりだんごじる</li> <li>バナナ</li> </ul>
<p><b>赤</b> カレイ 豚肉 豆腐 <b>黄</b> 米 油 ごま 里芋 <b>緑</b> にんじん 大豆もやし たけのこ だいこん 白菜 ねぎ</p> <p><b>583kcal 25.4g</b></p>	<p><b>赤</b> まぐろ水煮 チーズ 鶏肉 <b>黄</b> パン 油 じゃが芋 <b>緑</b> 玉ねぎ にんじん パセリ ブロッコリー とうもろこし かぼちゃ マッシュルーム</p> <p><b>638kcal 26.5g</b></p>	<p><b>赤</b> 豚肉 豆腐 鶏肉 <b>黄</b> 米 油 春雨 <b>緑</b> ねぎ にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ いら ぎゅうり キャベツ みかん</p> <p><b>608kcal 26.2g</b></p>	<p><b>赤</b> ベーコン あさり チーズ <b>黄</b> スパゲティ パター じゃが芋 <b>緑</b> 玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム チンゲンサイ ごぼう キャベツ きゅうり</p> <p><b>616kcal 23.0g</b></p>	<p><b>赤</b> ほっけ さつまいも 大豆 鶏肉 豆腐 <b>黄</b> 米 油 じゃが芋 <b>緑</b> れんこん さやいんげん にんじん だいこん ごぼう 白菜 ねぎ バナナ</p> <p><b>563kcal 26.4g</b></p>
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>こおり豆腐のからあげ</li> <li>にくやさしいため</li> <li>あぶらふみそじる</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>さばのカレーふうみやき</li> <li>だいこんのそぼろに</li> <li>かきたまじる</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しょくパン</li> <li>ピーナッツクリーム</li> <li>アジフライ</li> <li>マカロニキャベツサラダ</li> <li>まめとやさしいスープ</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>えびしゅうまい</li> <li>ぶたにくとキャベツのみそいため</li> <li>はくさいとにくだんごのスープ</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレーライス</li> <li>だいこんサラダ</li> <li>かき</li> </ul>
<p><b>赤</b> 凍り豆腐 豚肉 豆腐 <b>黄</b> 米 油 じゃが芋 <b>緑</b> キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 ねぎ</p> <p><b>601kcal 21.0g</b></p>	<p><b>赤</b> 鯖 豚肉 卵 豆腐 <b>黄</b> 米 大麦 <b>緑</b> 大根 にんじん 玉ねぎ えのきだけ ほうれんそう</p> <p><b>557kcal 25.1g</b></p>	<p><b>赤</b> アジ ハム 鶏肉 大豆 <b>黄</b> パン ピーナッツクリーム 油 マカロニ <b>緑</b> とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ かぶ 玉ねぎ</p> <p><b>622kcal 25.1g</b></p>	<p><b>赤</b> えび 豚肉 <b>黄</b> 米 油 麩 白石うめん <b>緑</b> キャベツ にんじん たけのこ ピーマン 白菜 小松菜 しめじ</p> <p><b>555kcal 21.3g</b></p>	<p><b>赤</b> 豚肉 <b>黄</b> 米 油 じゃが芋 <b>緑</b> にんじん 玉ねぎ トマト りんご 大根 きゅうり とうもろこし 柿</p> <p><b>627kcal 20.7g</b></p>
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たらのなんばんづけ</li> <li>きりぼしだいこんのもの</li> <li>とんじる</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>セルフホットドッグ (パン、ウィナーのケチャップに ツナマヨサラダ)</li> <li>ほうれんそうとたまごのスープ</li> <li>とうにゅうプリン</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけやきそば</li> <li>かみかみサラダ</li> <li>バナナむしパン</li> </ul>	<p><b>21 【食育の日給食】</b> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">冬至献立</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>よせなべふうに</li> <li>かぼちゃのいとこに</li> <li>みかん</li> </ul>	<p><b>22 【クリスマス献立】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーピラフ</li> <li>とりにくのマーマレードやき</li> <li>りんごとキャベツのサラダ</li> <li>たまごとチーズのスープ</li> <li>チョコレートクレープ</li> </ul>
<p><b>赤</b> たら 豚肉 豆腐 <b>黄</b> 米 油 里芋 <b>緑</b> ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ</p> <p><b>579kcal 25.2g</b></p>	<p><b>赤</b> ウィンナー まぐろ水煮 卵 ベーコン 豆腐 <b>黄</b> パン マヨネーズ <b>緑</b> キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきだけ ほうれんそう</p> <p><b>610kcal 25.1g</b></p>	<p><b>赤</b> えび あさり 豚肉 うずら卵 さきい <b>黄</b> 中華麺 ホットケーキミックス <b>緑</b> たけのこ にんじん きくらげ 白菜 もやし チンゲンサイ キャベツ きゅうり バナナ</p> <p><b>636kcal 26.2g</b></p>	<p><b>赤</b> 鶏肉 たら ほたて 焼き豆腐 小豆 <b>黄</b> 米 <b>緑</b> にんじん 白菜 えのきだけ 水菜 ねぎ かぼちゃ みかん</p> <p><b>533kcal 21.5g</b></p>	<p><b>赤</b> 鶏肉 卵 チーズ ベーコン <b>黄</b> 米 油 パター クレープ <b>緑</b> 玉ねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり えのきだけ 小松菜</p> <p><b>648kcal 26.8g</b></p>

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食日よりです。ぜひご覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、11月の給食を写真で紹介しておりますので、ぜひご覧ください。