



H27 12月 学校給食献立表

九度山町学校給食センター

| 日 | 曜日 | こんだてめい | | | おもにねつやちからのもの になるもの(黄) | おもにからだのちやにく になるもの(赤) | おもにからだのちようしを ととのえるもの(緑) | カロリー 小 | カロリー 中 |
|----|----|-------------|----|---|---|---|--|-----------|-----------|
| | | しゅしよく | 牛乳 | ふくしよく・デザート | | | | | |
| 1 | 火 | コッペパン | | チキンクリームシチュー だいこんサラダ | コッペパン じゃがいも マヨネーズ ごま | ぎゅうにゅう、とりにく スキムミルク、ハム | たまねぎ、にんじん、しめじ、 パセリ、だいこん、きゅうり | 669 | 805 |
| 2 | 水 | ごはん | | わふうハンバーグ じゃこサラダ あさりのあかだし | ごはん さとう、あぶら かたくりこ ごまあぶら | ぎゅうにゅう、ハンバーグ ちりめん、あさり、とうふ あぶらあげ | だいこん、にんじん、ねぎ えのきたけ | 656 | 780 |
| 3 | 木 | カットパン | | エビカツ ソース ポイルキャベツ はくさいとウインナーのスープ | カットパン あぶら | ぎゅうにゅう、エビカツ ウインナー | キャベツ、はくさい、にんじん セロリ、にんにく、コーン | 687 | 755 |
| 4 | 金 | ごはん | | さばのみぞれに キャベツのこんぶあえ みそしる | ごはん さつまいも | ぎゅうにゅう、さばの みぞれに、あぶらあげ とうふ、ちりめん、しおこぶ | ねぎ、にんじん、キャベツ | 627 | 735 |
| 7 | 月 | ごはん | | チーズはんぺんフライ ほうれんそうともやしのごまあえ ぶたじる | ごはん あぶら さといも、ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう、チーズ はんぺんフライ、とうふ、 ぶたにく、あぶらあげ | ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、ほうれんそう、もやし | 701 | 839 |
| 8 | 火 | げんりょう パン | | スープスパゲティ エビとかいそうのサラダ | げんりょう パン スパゲティ バター、ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう、ベーコン、 スキムミルク、わかめ、 ちりめん、エビ | たまねぎ、しめじ、えのきたけ にんにく、だいこん、にんじん | 673 | 826 |
| 9 | 水 | ごはん | | やきざかな(さわら) ごもくきんぴら もやしのすのもの | ごはん こんにやく さとう、あぶら ごま | ぎゅうにゅう、さわら ぎゅうにく、いか、 あぶらあげ、わかめ | ごぼう、にんじん、もやし、 きゅうり | 691 | 854 |
| 10 | 木 | コッペパン | | あげはるまき ブロッコリー、マヨネーズ小袋 ちゅうかふうコーンスープ | コッペパン あぶら マヨネーズ | ぎゅうにゅう、はるまき ハム、スキムミルク、 たまご | コーン、にんじん、たまねぎ パセリ、ブロッコリー | 709 | 818 |
| 11 | 金 | ごはん | | じゃがいものそぼろに ごぼうサラダ あじつけのり | ごはん じゃがいも さとう、ごま マヨネーズ | ぎゅうにゅう、とりにく | たまねぎ、にんじん、しょうが グリーンピース、ごぼう、 ほうれんそう | 682 | 844 |
| 14 | 月 | ゆかりごはん | | あんかけたまごとじうどん そくせきづけ みかん | ゆかりごはん うどん、さとう かたくりこ | ぎゅうにゅう、とりにく たまご | えのきたけ、しろねぎ、 しょうが、はくさい、 にんじん、みかん | 592 | 719 |
| 15 | 火 | コッペパン | | キャベツギョーザ(幼小2中3) ナムル キムチスープ | コッペパン あぶら、ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう、ギョーザ、 ぶたにく、とうふ | もやし、えのきたけ、はくさい はくさいキムチ、にんじん、 しろねぎ | 634 | 787 |
| 16 | 水 | むぎごはん | | カレーライス てつぶんたっぶりサラダ ヨーグルト | むぎごはん じゃがいも さとう、ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう、ぶたにく ひじき、ハム、ヨーグルト | たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、もやし、 ごまつな、えだまめ | 747 | 906 |
| 17 | 木 | こくとう パン | | アンサンブルエッグ ピーナッツあえ コンソメスープ | こくとう パン ピーナッツ さとう、あぶら | ぎゅうにゅう、 アンサンブルエッグ、 ベーコン | ごまつな、はくさい、にんじん たまねぎ、セロリ、にんにく、 パセリ | 585 | 698 |
| 18 | 金 | ごはん | | マーボーとうふ くきわかめのあえもの | ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら | ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、とうふ くきわかめ、とりにく | たけのこ、ねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、だいこん | 644 | 795 |
| 21 | 月 | むぎごはん | | そぼろどんぶり ブロッコリーのときあえ りんご(幼はクリスマスデザート) | むぎごはん さとう クリスマス デザート(幼) | ぎゅうにゅう、とりにく こうやどうふ、こなチーズ かつおぶし | たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、ブロッコリー、 りんご(小中) | 669 | 824 |
| 22 | 火 | コッペパン | | とりにくのバーベキューソースやき かぼちゃのポタージュ クリスマスデザート | コッペパン バター クリスマス デザート | ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、こなチーズ | にんにく、りんご、たまねぎ かぼちゃ、パセリ | 780 | 931 |

材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承下さい。
*おはしは毎日持ってきてください。

こんだてだより

12月22日は冬至

冬至は、1年で昼の長さが最も短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るといふ風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうずう)よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂で体を温め、夏の強い日差しを浴びて栄養いっぱいになったかぼちゃをいただくことで体を強くして、寒い冬を風邪を引かずに元気に過ごすという意味でもすばらしい風習です。給食では22日にかぼちゃを取り入れてみました。たくさん食べて下さいね!



暮れから正月にかけて
健康にご注意ください

昼が短く、夜が長くなった分、1日が短く感じられる年の暮れを迎えました。大掃除や正月の準備など、何かとせわしい日々をお過ごしのことと思います。暮れから正月にかけて冬休みに入りますが、普段と異なり大人も子どもも生活のリズムが乱れがちになるので、健康に十分ご注意下さい。

こんげつのじもとのやさい・くだもの

だいこん はくさい さといも かぼちゃ