

# 12月分学校給食予定献立表(B)

日 (曜)	主 食	牛乳	献 立 名	主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくる もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 (月)	ごはん		いわしのかんろ煮 冬野菜のすいとん	ごはん さといも すいとん	牛乳 ぶたにく かまぼこ いわしのかんろに	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ	701	28.8
2 (火)	米粉パン		タイピーエン ウインナーとポテトのケチャップ和え	パン サラダゆ はるさめ ごまあぶら じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく かまぼこ ウインナー みそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ ねぎ	818	34.0
3 (水)	ごはん		ポークジンジャー わかめスープ	ごはん サラダゆ ごまあぶら さとう かたくりこ	牛乳 ぶたにく かまぼこ とうふ わかめ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	711	37.0
4 (木)	コッペパン		ビーフシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ (パン用)	パン サラダゆ じゃがいも ドレッシング ルウ だいずチョコ	牛乳 ぎゅうにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム キャベツ コーン	751	30.5
5 (金)	ごはん		千草焼き 大根のべっこう煮	ごはん サラダゆ さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ チーズ たまご とうにゅう	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ごんにやく さやいんげん ほうれんそう	720	29.4
8 (月)	ごはん		けんちん汁 さばのゆずみそ焼き	ごはん サラダゆ さといも さとう	牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ さば みそ	にんじん だいこん ごぼう はくさい しいたけ ねぎ ゆず	705	33.8
9 (火)	コッペパン		サクサクコロッケ 白豆のポタージュ	パン なまクリーム コロッケ サラダゆ ルウ	牛乳 とりにく ベーコン しろはなまめ	たまねぎ にんじん バセリ	795	30.2
10 (水)	ごはん		チャブチェ ピリ辛チゲ	ごはん サラダゆ さとう はるさめ	牛乳 ぶたにく あつあげ こんぶ	キムチ たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん はくさい ほししいたけ キャベツ	761	30.1
11 (木)	背割り パン		スラッピー・ジョー チキンスープ	パン サラダゆ じゃがいも マカロニ ばんこ	牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん キャベツ コーン バセリ にんにく トマト	703	34.6
12 (金)	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごまじゃこ和え	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく あつあげ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな かぼすかじゅう	701	26.6
15 (月)	ごはん		よせ鍋 にら納豆みそ	ごはん しらたまもち さとう サラダゆ	牛乳 とりにく にくだんご かまぼこ ちくわ なつとう ぶたにく みそ	にんじん はくさい えのきたけ しろねぎ しょうが にら	702	30.1
16 (火)	コッペパン		八宝菜 大学芋	パン サラダゆ かたくりこ ごまあぶら さつまいも さとう みずあめ ごま	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	822	32.6
17 (水)	ごはん		さけのチーズマヨネーズ焼き のっぺい汁 みかん	ごはん さといも かたくりこ マヨネーズ (卵なし)	牛乳 とりにく あつあげ さけ チーズ	にんじん ごんにやく ほししいたけ だいこん ごぼう こまつな しろねぎ たまねぎ バセリ みかん	719	30.6
18 (木)	ミルクパン		スパゲティナポリタン カリフラワーとブロッコリーのサラダ	パン スパゲティ サラダゆ さとう マヨネーズ (卵なし)	牛乳 ウインナー ベーコン ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト カリフラワー ブロッコリー	815	29.2
19 (金)	ごはん		マーボー豆腐 切干大根のソテー	ごはん サラダゆ かたくりこ ごまあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ にら きりぼしだいこん さやいんげん	722	29.2
22 (月)	ごはん		帯広の肉じゃが 石狩汁	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう かたくりこ	牛乳 さけ とうふ みそ ぶたにく	かぼちゃ にんじん だいこん はくさい しろねぎ しょうが	600 744	26.3 31.5
23 (火)	小さい コッペパン		ハンバーグのトマトソースかけ 具だくさんコーンスープ ケーキ	パン サラダゆ じゃがいも こむぎこ さとう ケーキ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	たまねぎ にんじん コーン バセリ トマト	934	35.1
24 (水)	ごはん		かぼちゃカレー チーズサラダ	ごはん サラダゆ ドレッシング ルウ	牛乳 ぶたにく ハム チーズ	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ コーン	722	24.6

都合により献立内容を変更する場合があります。

## 給食献立のお知らせ

☆「おおいた産給の日」…A 献立 18 日 (木)・B 献立 16 日 (火) 献立名はコッペパン・牛乳・八宝菜・大学芋です。  
☆「帯広給食の日」…A 献立 24 日 (水)・B 献立 22 日 (月) 献立名はごはん・牛乳・帯広の肉じゃが・石狩汁です。

## 《給食材料表について》

予定献立表には主な使用食材を食べ物の働きにより、3 つに分けて記載しています。調味料や使用量の少ないものは載せていません。  
加工品を使用する場合は、加工品の材料の中で一番多い食品の働きの欄に、加工品名のまま記載しています。(例:ハンバーグ等)  
献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質(義務表示8品目と推奨表示20品目等)について記載した給食材料表を学校に配布しています。  
アレルギー等で詳しい資料をご希望の方は、学校までお問い合わせください。

冬は寒さが厳しく体調を崩しがちです。生活習慣を整え体の免疫力を高めましょう。

「手洗い」・「うがい」で風邪やインフルエンザを予防し、「栄養のバランスのとれた食事」や  
「運動」・「休養、睡眠」を心がけ冬を元気に過ごしましょう。

A

C

E


病気に負けない体を作ろう  
～冬の健康を守るビタミンACE～

★エースで体の調子を整え、免疫力を高めよう。



ビタミンA


- ・のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐ→免疫力を高める。
- ・色の濃い野菜に多くふくまれる。



ブロッコリー 人参 トマト 卵 のり ほうれん草

ビタミンC


- ・ウイルスなどから体を守り、免疫力を高める。
- ・寒さなどストレスから体を守る。風邪症状を緩和。
- ・水溶性ビタミンのため、毎日こまめにとる事がポイント。
- ・ビタミンCは加熱に弱く、生のまま食べる果物からは手軽にとれる。



みかん キウイ いちご ピーマン キャベツ 芋類

ビタミンE

- ・血液をサラサラにし血行を良くする。



サラサラ かぼちゃ アーモンド ごま 鮭

## ☆冬の寒さから体を守る


たんぱく質で体温アップ (エネルギー源になる)

- ・寒さに負けない体をつくるもと。
- ・不足すると免疫力が落ちる。
- ・体内に侵入したウイルスをやっつける白血球を作る材料。



炭水化物で体温アップ (エネルギー源になる)

- ・脳と体のエネルギー源
- ・消化・吸収が早く、素早くエネルギーになる。
- ・腸内環境を整える。(食物繊維)



脂質もとりよう (エネルギー源になる)

- ・体温を維持する。
- ・ビタミンA・Eは油と一緒にとることでの吸収率がアップ!



## せいかつ チェック

### 朝ごはんを食べる

- ・一日三食のリズム
- ・体が温まる
- ・体を目覚めさせる
- ・体内時計のリセット

### 手洗い・うがいをする

- ・細菌やウイルスが体の中に入らないようにする

### 体をうごかす

- ・体温があがる
- ・運動不足は疲れやすい

### お風呂に入る

- ・脳をリラックスさせる
- ・血液の巡りがよくなり、筋肉にエネルギーが届き疲れをとる

### しっかり寝る

- ・体を休め疲れをとる
- ・脳を休め健康な心を作る
- ・明るい照明やスマホは睡眠の質が悪くなる

### 野菜をたっぷり取る

- ・旬のものをとる
- ・食物繊維をとる