

2021年
12月分



学校給食予定献立表

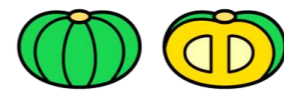


長崎市仁田佐古 小学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるものとなる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるものとなる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
1	水	コッペパン					コッペパン	619	
		牛乳		牛乳					
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		油
大根と水菜のサラダ			みずな	だいこん とうもろこし	さとう	油			
2	木	ごはん					こめ	605	
		牛乳		牛乳					
		白玉汁	とりにく		にんじん ねぎ	はくさい	しらたまもち		
さわらの塩こうじ焼き	さわら						25.2		
小松菜の炒め物	あげかまぼこ かつおぶし		こまつな にんじん	もやし	さとう	油			
3	金	はちみつパン					はちみつパン	617	
		牛乳		牛乳					
		コーンラーメン	ぶたにく		にんじん ねぎ	とうもろこし もやし たまねぎ	ラーメン		油 ごま油
高野豆腐のアーモンドがらめ	こうやどうふ				さとう でんぶん こめこ	アーモンド 油			
ブロッコリーのソテー			ブロッコリー	キャベツ		油			
6	月	ごはん					こめ	676	
		牛乳		牛乳					
		肉みそおでん	ぶたひきにく みそ あつあげ ぼうてん		にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん	じゃがいも さとう		油
たまねぎの卵とじ	たまご こうやどうふ		みずな	たまねぎ	さとう でんぶん				
7	火	れんこんの混ぜごはん	ぶたにく うすあげ		にんじん	れんこん しいたけ	こめ さとう	油	664
		牛乳		牛乳					
		のっぺい汁	とりにく あつあげ		にんじん こまつな	だいこん こんにやく ねぶかねぎ	さといも でんぶん		
さばのごまだれ焼き	さば				さとう でんぶん	ごま			
8	水	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン	606	
		牛乳		牛乳					
		ひよこ豆のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ えのきたけ	ひよこまめ		油
ミンチカツ	☆ミンチカツ					油			
キャベツのレモン和え			にんじん	キャベツ レモン	さとう				
9	木	ごはん					こめ	661	
		牛乳		牛乳					
		肉豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ はくさい ねぶかねぎ しょうが こんにやく	さとう		油
じゃこ炒め	うすあげ かつおぶし	しらすぼし	ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	油 ごま油			
みかん				みかん					
10	金	小さいコッペパン					小さいコッペパン	621	
		牛乳		牛乳					
		スパゲッティミートソース	ぶたひきにく ぶたレバー		にんじん ピーマン トマト(かん)	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ		油
花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	さとう	油			
13	月	ごはん					こめ	620	
		牛乳		牛乳					
		厚揚げの中華煮	とりにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぶん		油
もやしとハムの炒め物	ハム		にんじん	もやし		油 ごま油			
14	火	ごはん					こめ	611	
		牛乳		牛乳					
		かきたま汁	はんぺん たまご		ねぎ	たまねぎ はくさい	でんぶん		
鶏肉のみそ焼き	とりにく みそ				さとう	油			
かぶの甘酢和え			にんじん	かぶ	さとう				

◎裏面もごらんください。



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるものとなる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるものとなる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
15	水	コッペパン					コッペパン	658	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		ホワイトシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ		バター 油 なまクリーム
れんこんのソテー	ベーコン		にんじん	れんこん		油			
16	木	ごはん					こめ	604	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		にくだんご はるさめ す もの 肉団子と春雨の吸い物	☆にくだんご		にんじん ほうれんそう	はくさい	はるさめ		22.5
		きびなごの野菜あんかけ		☆きびなご (こなつき)	にんじん ピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん	油 ごま油	
りんご				りんご					
17	金	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン	612	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		まるてん 丸天うどん	とりにく うすあげ やさいかまぼこ	わかめ		はくさい たまねぎ しょうが	うどん さとう		23.8
		ごまネーズサラダ			にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	
いっしょく 一食マヨネーズ						マヨネーズ			
20	月	ふゆやさい 冬野菜カレーライス	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー かぶ	こめ じゃがいも	油 カレールウ	678
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		キャベツとエリンギのソテー	ベーコン			キャベツ エリンギ とうもろこし		油	22
かく 角チーズ		チーズ							
21	火	ごはん					こめ	680	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		ごもく 五目スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ		油	22.7
		スーパイク	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ	でんぶん さとう	油	
みかん				みかん					
22	水	コッペパン					コッペパン	629	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも		26.8
		ホキのハーブ焼き	ホキ		バジル パセリ	にんにく		オリーブ油	
かぼちゃサラダ			かぼちゃ	たまねぎ	さとう	油			
23	木	ごはん					こめ	735	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		ね やさい 根野菜のみそ汁	みそ		にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん			23.7
		とりにく 鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん こむぎこ	油	
		ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう	はくさい	さとう	ごま	
りんごのタルト					☆りんごのタルト				

冬至

ねん いちばん ひる じかん みじか ひ
冬至とは、1年で一番、昼の時間が短くなる日のことです。

この日には、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜなどの病気にかかりにくくなるという言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは、ビタミン源として貴重な野菜だったことからも思われます。

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

☆12月24日(金)は、終業式です。
☆3学期は、1月12日(水)から給食が始まります。
ハンカチ、マスク、給食着を忘れずに持ってきましょう。

もうすぐ冬休みです。冬休みは、おみそかや正月などの行事が多い時期ですが、つい食べすぎないように気をつけましょう。また、不規則な食生活にならないように、早寝早起きを心がけて、1日3食きちんと食べるようにしましょう。特に野菜はかぜを予防するビタミン類が豊富なので、たくさん食べるようにしましょう。