

令和4年
12月分

学校給食予定献立表

長崎市1区 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。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校
			からだをつくる基になる(赤)		からだの調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)	エネルギー
			たんぱく質	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	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ	611
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ だいず		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぶん 油	
		三色ナムル			にんじん ピーマン	もやし	さとう ごま油 ごま	25.2
2	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン	613
		ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも 油	
		さばのハーブ焼き	ごまさば		パセリ		オリーブ油	28.9
		ほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれんそう	とうもろこし	油	
5	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	624
		すき焼き	ぶたにく やきとうふ		にんじん しゆんぎく	こんにやく ふかねぎ はくさい	マロニー さとう 油	
		小松菜とひじきの和え物		ひじき	こまつな にんじん	もやし	さとう ごま油	22.6
		りんご				りんご		
6	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ	654
		肉みそおでん	ぶたひきにく こんみそ 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	
		焼きししゃも		こもちししゃも				28.3
		もやしの甘酢炒め			あかピーマン	もやし	さとう 油	
7	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン	652
		ホワイトシチュー	ぶたにく	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	
		豆腐入りミートローフ	とうふ とりひきにく			たまねぎ	パンこ	31.1
		白菜のサラダ				はくさい きゅうり	さとう 油	
8	木	鶏飯	とりにく うすあげ		にんじん	ごぼう	こめ さとう 油	622
		牛乳		牛乳				
		かきたま汁	たまご はんぺん		ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ	でんぶん	30.7
		あじのごまだれ焼き	あじ				さとう ごま	
		大根サラダ			ほうれんそう	だいこん とうもろこし	さとう 油	
9	金	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン	654
		五目うどん	とりにく はんぺん	わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	うどん	
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ		油	24.4
		いんげんともやしの炒め物	ぶたにく		さやいんげん	もやし	ごま油	
12	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ	637
		豚汁	こめみそ ぶたにく あつあげ		ねぎ にんじん	こんにやく ごぼう だいこん	さつまいも	
		ひじき入り卵焼き	とりひきにく たまご	ひじき	にんじん	たまねぎ	さとう 油	26.2
		白菜の甘酢あえ			ほうれんそう	はくさい	さとう	
13	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ	637
		八宝菜	うずらたまご ぶたにく いか		にんじん	はくさい たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ	でんぶん さとう 油	
		焼きぎょうざ	ぎょうざ					22.9
		中華サラダ				きゅうり だいこん	さとう はるさめ ごま油	
14	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン	658
		パンプキンスープ	ベーコン	スキムミルク	パセリ かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ 油 なまクリーム バター	
		鶏肉のワイン焼き	とりにく むぎみそ	牛乳		にんにく	さとう なまクリーム	29.6
		添え野菜			ブロッコリー	カリフラワー		
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	633
		五目豆	ぶたにく だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん	こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう 油	
		小松菜の炒め物	うすあげ	しらすばし	こまつな	もやし	さとう ごま油	23.4
		みかん				みかん		

◎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。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					エネルギー 小学校	
			体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物		脂質
16	金	パンパン 牛乳		牛乳			パンパン	626	
		野菜ラーメン	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし きくらげ	ラーメン ごま油 油		
		タラと野菜の揚げがらめ	タラ(粉付)		あかピーマン	れんこん しょうが えだまめ	さとう 油		27.4
19	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ	629	
		じゃがいものそぼろ煮	とりひきにく ほうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶん 油		
		きびなごフライ		きびなごカリカリフライ			油		22.6
		赤かぶと糸昆布の甘酢和え		こんぶ		あかかぶ かぶ	さとう		
20	火	冬野菜カレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ	619	
		冬野菜カレーライス(ルウ)	ぶたにく	スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー	じゃがいも 油 カレールウ		
		牛乳		牛乳					21.1
		海藻サラダ		かいそうミックス		だいこん とうもろこし	さとう 油 ごま油		
21	水	コッパン 牛乳		牛乳			コッパン	653	
		卵スープ	たまご とりにく		にんじん ニラ	たまねぎ えのきたけ	マカロニ でんぶん		
		野菜のチーズ焼き	ウインナー	チーズ 牛乳	かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	油		28.9
		れんこんの炒め物	ベーコン		にんじん	れんこん	油		
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	745	
		みそ汁(かぼちゃ)	あつあげ こめみそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ			
		鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん しょう油 油		24.5
		白菜のゆず和え			にんじん	はくさい ゆず	さとう		
		クリスマスデザート					こめこのカップケーキ		
※ 20日(火)かいそうミックス … 茎わかめ・こんぶ・赤つものまた・青つものまた・白きりんさい			エネルギー 平均 642kcal (基準値 650kcal)		たんぱく質 平均 26.1g (基準値 26.0g)				

食事・運動・睡眠でかぜを予防しよう!!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。



食事



運動



睡眠

12月22日は「冬至」です!!



冬至は、1年の中で1番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひきにくくなると言われています。給食では、22日に「かぼちゃのみそ汁」と「白菜のゆず和え」を実施します。また、2学期最後の給食なので、クリスマスデザートを提供します。



12月の郷土料理・地産品

2日(金) さばのハーブ焼き
長崎県産の「ごまさば」を使用します。
8日(木) 鶏飯
諫早市の郷土料理です。
5日(月) 小松菜とひじきの和え物
12日(月) ひじき入り卵焼き
長崎県産の「ひじき」を使用します。
牛乳・米は、すべて県産品を使用します。
豚肉・鶏肉なども県産品を使用する予定です。