

学校給食予定献立表

12月の給食目標
給食の食材について知ろう!

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
1日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	5日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			534	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			564
ぶたどん	ぶたにく	50		○		小(高)	ぎゅうどん	ぎゅうにく	50		○		小(高)
	たまねぎ	50			○	605		いとこんにやく	20		○		小(高)
	にんじん	15			○			たまねぎ	60			○	638
ささみと	ごぼう	15			○		れんこんの	にんじん	10			○	
ブロッコリーの	ピーマン	10			○	中・高	サラダ	しろねぎ	10			○	中・高
すみそあえ	しろねぎ	10			○	744		あぶら	1		○		785
	しょうが	0.6			○			さとう	4.5		○		
	あぶら	1		○				しょうゆ	8				
	さとう	3		○				さけ	2				
	しょうゆ	6						みりん	3				
	さけ	2						だしじる					
	みりん	3						ツナレトルト	10		○		
	とりささみ	10			○			キャベツ	20			○	
	ブロッコリー	30			○			にんじん	5			○	
	さやいんげん	10			○			れんこん	20			○	
	さとう	2.8		○				しょうゆ	3				
	みそ	2.8		○				さとう	1.5		○		
	しろみそ	2.8		○				すりごま	1		○		
	みりん	0.5						エッグケアマヨネーズ	1.5		○		
	す	3.5											
2日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	6日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	65				602	ぎゅうにゅう	こめ	80		○		551
こまつな	やさいブイヨン					小(高)	ごはん	どうふハンバーグ	50		○		小(高)
チャーハン	たまご	25		○		679	どうふバーグ	たまねぎ	20			○	610
にくだんごの	あぶら	2		○			やさいあんかけ	にんじん	10			○	
ちゅうかスープ	やきぶた	15		○		中・高	こんさいじる	しめじ	5			○	中・高
	こまつな	15			○	812		はくさい	20			○	729
	しお	0.5			○			しょうゆ	3				
	しろねぎ	5			○			みりん	1.5				
	しょうゆ・さけ	1						さけ	0.5				
	しお・こしょう							あぶら	1		○		
	あぶら	1		○				だしじる					
	にくだんご	45			○			かたくりこ	1				
	たまねぎ・はくさい	20			○			ささがきごぼう	15			○	
	もやし	10			○			にんじん	10			○	
	にんじん	8			○			だいこん	20			○	
	あぶら	0.5			○			さといも	25		○		
	さけ・しょうゆ							しろねぎ	5			○	
	うすくちしょうゆ	0.06						うすくちしょうゆ	4.5				
	とりがらスープ							さけ	1				
	しお・こしょう							みりん	2				
	こめこのももタルト 1個				○			だしじる・だしこんぶ					
								げんきヨーグルト			○		

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

ビタミンACE ⇒ 抗酸化作用があり、免疫力を高めてくれます。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、うなぎに多く含まれる。

にんじん かぼちゃ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる。

ブロッコリー いちご あかピーマン

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる。

アーモンド かぼちゃ ひまわり油

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

給食にはどんな食材が
入っているかな？



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
7日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	9日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			554	ぎゅうにゅう	おきつパン	50	○			535
ごはん	ぶたにく	30	○	○		小(高)	おきつパン	とりにく	20	○			小(高)
	とうふ	40	○	○		624		はくさい	40	○		○	605
みそチゲ	はくさい	40			○			じゃがいも	40	○			中・高
	じゃがいも	30	○			中・高		たまねぎ	30	○		○	770
ナムル	たまねぎ	40			○	759		にんじん	10	○		○	
	しめじ	15	○	○				しめじ	5	○		○	
みかん	にら	5	○	○				マッシュルーム	5	○		○	
	にんにく	0.3	○	○				とうにゅう	25	○		○	
	しょうが	0.3	○	○				ホワイトルウ	8	○		○	
	あぶら	1	○					しろワイン	1				
	トウバンジャン							とりがらスープ	0.1				
	みそ	6	○					しお	0.03				
	しょうゆ	3						こしょう	0.03				
	さけ	2						あぶら	1	○			
	みりん	1.5						だいこん	25			○	
	とりがらスープ							キャベツ	20			○	
	やさいブイヨン	0.2						にんじん	5			○	
	ほうれんそう	15			○			セロリ	5			○	
	だいずもやし	25			○			りんごす	5			○	
	にんじん	15			○			オリーブオイル	2			○	
	さとう	1.3	○					さとう	4	○			
	しょうゆ	2.8						しお	0.4				
	す	0.8											
	ごま	1.3	○										
	ごまあぶら	0.8	○										
	みかん	1個			○								
8日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	12日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			527	ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			577
ごはん	ぶたにく	50	○	○		小(高)	スパゲティ	40	○				小(高)
	じゃがいも	60	○			600	スパゲティ	あいびきミンチ	40	○		○	644
にくじゃが	たまねぎ	40			○			たまねぎ	45			○	中・高
	にんじん	10	○	○		中・高		にんじん	5	○		○	785
ほうれんそうの いそかあえ	きやいんげん	5	○	○		740		しめじ	5	○		○	
	いとこんにやく	20	○	○				ほうれんそう	15	○		○	
	あぶら	1	○					マッシュルーム	5	○		○	
	さとう	4	○					トマトみずに	30			○	
	しゅうゆ	8						にんにく	0.5	○		○	
	さけ	2						オリーブオイル	3	○		○	
	みりん	3						あかワイン	2			○	
	だしじる							ケチャップ	15			○	
	はくさい	40			○			さとう	1	○			
	ほうれんそう	10			○			ウスターソース	1				
	にんじん	10			○			しお・こしょう					
	ひじき	0.5			○			ウインナー	10			○	
	みりん	1						キャベツ	20			○	
	しょうゆ	2						たまねぎ	25			○	
	さとう	1	○					にんじん	8			○	
	す	1						ホールコーン	5			○	
								パセリ	0.05			○	
								しろワイン	1			○	
								とりがらスープ				○	
								しお・こしょう				○	

手洗いを見直そう!

指先や親指のつけね、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、
しっかり洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)