

令和元年 12月の予定献立表



行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品	体内ではたらく
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場
電話番号 945-4935

〈給食目標〉 きれいに手を洗おう
〈栄養目標〉 寒さに負けない食事をしよう
※カミカミ献立…噛み応えのある料理が入っています
よく噛んで食べよう!

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

こ ん だ て	2(月) スライスチーズ タコライスミート ごはん ポイル キャベツ あさりのミネストローネ	3(火) みかん むぎ ごはん おやこどん きのこのみそしる	4(水) ひじきしゅうまい ごはん はくさいの ゆずあえ マーボー豆腐	5(木) トマトミート オムレツ ブロッコリー サラダ ラビオリスープ こくとうパン 欠食：幼稚園	6(金) ししゃもフライ むぎ ごはん ゆかり あえ だいこんのみそに
あか	牛乳、あさり、とりにく、大豆、トガウ、ぎゅうにく、ぶたにく、豚レバー、チーズ	牛乳、わかめ、豆腐、みそ、削り節、こんぶ、とりにく、タコ	牛乳、豆腐、ぶたにく、豚レバー、ダイ、みそ、ヒジキ、ウマイ、ツナ	牛乳、とりにく、大豆、ブ、タ、トガウ、トガウ、トマトミートオムレツ	牛乳、とりにく、アツゲ、昆布、みそ、削り節、ししゃもフライ、ちくわ
き	こめ、ジャガ、任、大豆油、サウ	こめ、麦、ジャガ、任、大豆油、サウ	こめ、サウ、大豆油、でん粉、ごま油、オリーブオイル	黒糖パン、パン、でん粉、カツ	こめ、麦、サウ、大豆油、オリーブオイル
みどり	タマゴ、コンジ、ハクサイ、セロリ、トマト、キャベツ、レタス	大根、エキ、シメジ、シイタケ、タマゴ、コンジ、長ねぎ、みかん	コンジ、タマゴ、長ねぎ、オクラ、ハクサイ、モツ、キュウリ、コーン、ゆず	コンジ、大根、タマゴ、コマツ、オクラ、長ねぎ、ブ、オクラ、オクラ、キャベツ、コーン、枝豆	大根、コンジ、ごぼう、こまつな、コンヤ、れんこん、オクラ、キャベツ、ハクサイ
こ ん だ て	9(月) はるまき カルシウム ごはん ごぼう サラダ ごもくスープ 欠食：西幼、南幼、坂小、東中2年	10(火) とりのからあげ むぎ ごはん きんぴら いため きのこけんちんじる 欠食：東中2年	11(水) あげだし豆腐 ごはん ぎゅうりと たこの しらすあえ とうにゅうとんじる 欠食：東中2年	12(木) なっとう ごはん ぶたキムチ いため サムゲタンふうスープ 欠食：幼稚園、東中2年	13(金) はくさいと いかの スタシイため あげパン たまごとトマトのスープ
あか	牛乳、ぶたにく、豆腐、大豆、トガウ、ツナ、削り節、はるまき	牛乳、豆腐、削り節、こんぶ、とりにく、鶏レバー、オクラ、ひじき	牛乳、豚肉、油あげ、みそ、アツゲ、豆乳、削り節、こんぶ、たこ、オクラ	牛乳、とりにく、豆腐、トガウ、ぶたにく、なっとう	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、タコ、大豆、いか、削り節、トガウ、ぶたにく、ツナ
き	こめ、はるさめ、でん粉、大豆油、サウ、ごま、加シウム米	こめ、麦、里芋、ジャガ、任、ごま油、コメ、ごま、大豆油、サウ、ごま	こめ、里芋、ジャガ、任、サウ、でん粉、オリーブオイル	こめ、麦、ごま、ごま油、でん粉、大豆油、サウ	コッパン、サウ、でん粉、大豆油、アーモンド、黒糖、ジャガ、任
みどり	コンジ、タマゴ、モツ、タノ、コマツ、シイタケ、キュウリ、オクラ、ショウガ、ごぼう、コーン	だいこん、コンジ、エキ、シメジ、シイタケ、長ねぎ、ごぼう、コ	だいこん、コンジ、ごぼう、コンヤ、シイタケ、タマゴ、オクラ、モツ	シイタケ、オクラ、島コンジ、エキ、長ねぎ、キャベツ、タマゴ、コンジ、白菜、オクラ	タマゴ、トマト、こまつな、セロリ、コーン、ハクサイ、にんにく、の芽、コンジ、ヤングコーン
こ ん だ て	16(月) りんご ピザトースト ベジタブルスープ 欠食：坂幼、西小、東小、南小	17(火) あまSUN カルシウム ぶたにくと ごはん やさいの しょうがいため わかめのみそしる 欠食：西中2年	18(水) ちくさやき ごはん にんじんの ごますあえ おきなわみそしる 欠食：西中2年	19(木) 食育の日 ミニたいやき むぎ ごはん だいこんと ひじきの ばいにくあえ にくじゃが 欠食：幼稚園、西中2年	20(金) かぼちゃのてんぷら ごはん マーイオ チャンプルー さわにわん 欠食：西中2年
あか	牛乳、ぶたにく、ウインナー、チーズ、とりにく、トガウ	牛乳、わかめ、豆腐、みそ、削り節、ぶたにく	牛乳、豆腐、ホ、みそ、削り節、こんぶ、ちくさやき	牛乳、ぶたにく、削り節、ひじき、ちくわ、ツナ	
き	食パン、ジャガ、任、オクラ、でん粉、大豆油	こめ、加シウム米、サウ、大豆油	こめ、サウ、ごま、ごま油	こめ、麦、ジャガ、任、サウ、大豆油、ごま、ごま油、ミニたいやき	
みどり	タマゴ、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、コンジ、セロリ、トマト、コーン、グリルピー、ス、リンゴ	大根、ハクサイ、コンヤ、コマツ、長ねぎ、キャベツ、タマゴ、コンジ、ピーマン、オクラ、あまSUN	大根、コンジ、タマゴ、モツ、さんとうさい、ハクサイ、キュウリ、枝豆	タマゴ、コンジ、長ねぎ、シイタケ、こんにやく、グリルピー、大根、キュウリ	シイタケ、エキ、コンジ、だいこん、タノ、みつば、ゆず、オクラ、モツ、キャベツ、オクラ
こ ん だ て	23(月) きびなごのカレーあげ むぎ ごはん もやし ナムル もずくとあさりのスープ 欠食：東幼	24(火) バナナ きゅうりの おほかあえ みそにこみうどん	25(水) クリスマス クリスマスケーキ ごはん ハヤシライス コールスローサラダ	<p>旬の食べ物 りんご</p> <p>○●りんごの豆知識●○ りんごはバラの花の仲間です。りんごはペクチンという食物繊維が腸の働きを整えます。りんごの蜜は完熟の証。中でもサンふじやスターキングという品種は蜜が入りやすく、りんごが赤くなると医者や青くなるといわれるほど栄養満点の果物。ハリとツヤのあるものを選び、保存の際はポリ袋に入れて冷蔵保存すると長持ちします。</p>	
あか	牛乳、ぶたにく、オクラ、あさり、削り節、トガウ、オクラ、たまご	牛乳、とりにく、カツ、あぶらあげ、みそ、削り節、ちくわ	牛乳、ぎゅうにく、ブ、タ、トガウ		
き	こめ、麦、でん粉、コメ、大豆油、サウ、ごま、ごま油	うどん、大豆油、ごま、サウ、ごま油	こめ、コメ、マーガリン、大豆油、さとう、クリスマスケーキ		
みどり	大根、タマゴ、エキ、長ねぎ、モツ、キュウリ、コンジ	こまつな、ハクサイ、コンジ、タマゴ、長ねぎ、シイタケ、オクラ、キュウリ、モツ、バナナ	タマゴ、コンジ、ピーマン、シメジ、マッシュルーム、セロリ、グリルピー、トマト、キャベツ、キュウリ、コーン、リンゴ		

午前中の果物は金

日本は果物が豊富で、四季折々に出回る果物を食べわけて、微妙な味の変化を楽しむことができます。しかし、その反面、果物を食べるころ合については、意外と無関心な人が多いようです。イギリスには次のようなことわざがあります。「午前中の果物は金、昼から3時までは銀、3時から6時までは鉄、6時以降は鉛」。すなわち、早起して食べる果物は、心身をそう快にし、胃の活動を促すといった効果が期待できます。果物は意外と多くの糖質を含むので、就寝前に食べるのはひかえたほうがよいといえます。

果物は午前中に食べるのが一番!

金 銀 鉄 鉛

午前中の果物は金 昼から午後3時までは銀 午後3時から午後6時までは鉄 午後6時以降は鉛

12月22日(日)は冬至。1年で最も昼の長さが短く夜が長い日です。日本ではこの日かぼちゃを食べるのが昔からの風習で、かぼちゃの鮮やかな黄色が厄除けになるとも言われています。給食でもかぼちゃを食べて免疫をつけましょう。今年1年の労をねぎらい、体調を整えて家族や友達と楽しい年末年始をお過ごし下さい☆☆☆☆

十分な睡眠 風邪の予防

あつぎをしない。温度にあわせて服をこまめに調節する。空気を入れかえ。

すききらいなく食べる。とくに色のこい野菜、みかん(食事の前、外から帰ったとき)

手洗い、うがいをよくする。