



# 12月 学校給食献立予定表



廿日市立大野学校給食センター

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830	塩分(グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)		
		ねつや力のもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる		
1 ・ 水	ごはん 牛乳 にくとうふ だいこんとながいのあますあえ	こめ さとう こめあぶら ながいも	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ しらすほし	たまねぎ にんじん まいたけ ごぼう だいこん えのきたけ いとこんにやく だいこんのは しろねぎ	600 768	1.9 2.5
2 ・ 木	セルフツナサンド 牛乳 ミネストローネ (1食用マヨネーズ) みかん	パン アーモンド べにばなあぶら さとう マヨネーズ オリーブあぶら	牛乳 ツナ チーズ きんときまめ ぶたにく	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ セロリ にんにく トマト かぶ かぶのは みかん	642 813	2.4 3.4
3 ・ 金	ごはん 牛乳 <b>だいずのおやこに</b> はくさいのごまあえ <b>卵除去食</b> <b>★食べようデー</b>	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ねりごま	牛乳 とりにく <b>たまご</b> だいず わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい	651 835	1.3 1.9
6 ・ 月	ごはん 牛乳 いなかうにしめ もやしとくきわかめのすのもの	こめ さといも こめあぶら ごま さとう	牛乳 とりにく さつまあげ くきわかめ いか	だいこん ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ だいこんのは もやし	562 716	1.8 2.2
7 ・ 火	ごはん 牛乳 ミートボール ゆでキャベツ ABCスープ	こめ なたねあぶら マカロニ でんぷん さとう こめあぶら	牛乳 とりにく おから ぶたにく	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン チンゲンサイ	628	1.9
8 ・ 水	ごはん 牛乳 さばのしおやき だいこんおろし <b>なまあげのたまごとじ</b> <b>卵除去食</b>	こめ さとう こめあぶら	牛乳 さば なまあげ とりにく <b>たまご</b>	こんにやく にんじん しめじ さやいんげん だいこん たまねぎ	662 839	1.6 1.9
9 ・ 木	コッペパン 牛乳 こんさいみそシチュー ひじきときりぼしだいこんのサラダ	パン さつまいも バター こむぎこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく しろみそ しろいんげんまめのペースト スキムミルク なまクリーム ひじき ツナ	にんじん たまねぎ れんこん えだまめ きりぼしだいこん こまつな	637 818	2.2 3.0
10 ・ 金	<b>もぶりごはん</b> 牛乳 <b>★郷土料理の日(大竹市)</b> <b>ほうれんそうとひきにくのおひたし</b> もずくじる <b>★青菜のおひたしの日</b>	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	牛乳 あぶらあげ くらまめ しらすほし とりにく もずく みそ ちくわ	にんじん ごぼう ほししいたけ ほうれんそう もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじんのは	544 704	2.6 3.3
13 ・ 月	ごはん 牛乳 こんにやくチャプチェ チゲスープ	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ あかみそ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな いとこんにやく えのきたけ もやし はくさいキムチ なら	586 749	1.9 2.5
14 ・ 火	<b>にんじんケーキ</b> 牛乳 スパゲティナポリタン フルーツのヨーグルトあえ <b>卵除去食</b>	こむぎこ さとう べにばなあぶら バター スパゲティ オリーブあぶら	牛乳 スキムミルク <b>たまご</b> きなこと ベーコン ヨーグルト	にんじん レモン たまねぎ しめじ ピーマン にんにく みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ	643 818	1.4 1.8
15 ・ 水	ぶたこんぶごはん 牛乳 さけのさいきょうやき <b>さいきじる</b> <b>★郷土料理の日(廿日市市)</b>	こめ ごま さとう こめあぶら さといも ごまあぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ さけ しろみそ とりにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん しゅんぎく ゆず	631 804	2.3 2.9
16 ・ 木	ツイストパン 牛乳 フライドチキン ブロッコリーサラダ コーンスープ	パン(さとう, バター) さとう でんぷん なたねあぶら べにばなあぶら こめあぶら じゃがいも こめこ	牛乳 とりにく ヨーグルト ウインナー スキムミルク なまクリーム しろいんげんまめのペースト	にんにく ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン パセリ	764 980	2.8 3.7
17 ・ 金	むぎごはん 牛乳 <b>★食育の日</b> <b>かむかむ献立</b> <b>びしゅなべ</b> <b>★郷土料理の日(築広島市)</b> <b>かみってる! GOGO いため</b> <b>★ひろしま給食の日</b>	こめ(おおむぎ) ごまあぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ さつまあげ だいず しらすほし あかみそ	にんじん はくさい ごぼう なましいたけ もやし しろねぎ ピーマン たまねぎ いとこんにやく きくらげ	600 780	1.9 2.7
20 ・ 月	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかに <b>ほんさんすう</b> <b>卵除去食</b>	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら でんぷん ごま はるさめ こめあぶら	牛乳 ぶたにく えび とうふ ハム <b>たまご</b> わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ こまつな	658 844	2.6 3.5
21 ・ 火	だいずのドライカレー 牛乳 あまなつサラダ	こめ くるみ バター でんぷん さとう	牛乳 だいず とりにく こなチーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく トマト レーズン キャベツ あまなつ缶	604 776	1.2 1.6
22 ・ 水	ごはん 牛乳 ホッケのたつたあげ ゆずふうみかぶ かぼちゃのみそしる <b>★冬至献立</b>	こめ さとう でんぷん なたねあぶら	牛乳 ホッケ あぶらあげ みそ	しょうが かぶ ゆず たまねぎ にんじん かぼちゃ えのきたけ ねぎ かぶのは	637 799	1.8 2.4

\* ( ) は、パン、ごはんに入っている材料、[ ] は1食用小袋のものです。  
 \* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。  
 \* エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。参考にしてください。  
 \* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。  
 \* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。  
 \* 毎月19日は「食育の日」です。かむかむ献立です。



クリスマス献立として、14日(火)はにんじんケーキ、16日(木)はフライドチキンを出します。にんじんケーキは、すりおろしたにんじんを入れた、オレンジ色がかわいいケーキです。お楽しみに~!!



<p><b>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</b></p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p><b>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</b></p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p><b>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</b></p> <p>だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p><b>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</b></p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。</p>

