

# 12月予定献立表

平成22年

白岡町(中学校)

日	曜日	献立名		主な材料とその働き			kcal	タンパク質	
		主食	牛乳	副食	かや熱になるもの	血や肉になるもの			体の調子を ととのえるもの
1	水	ビビンバ	牛乳	わかめスープ ヨーグルト	ごはん ごま 砂糖 ごま油 油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ たまご ヨーグルト	大豆もやし にんにく 大根 ぜんまい ほうれん草 にんにく 長ネギ きゃべつ 糸こんにゃく	841	33.3
2	木	黒パン	牛乳	かぼちゃのシチュー ホキチーズフライ ブロッコリーサラダ	パン 油 バター 小麦粉 クリーム パン粉 ドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ ほき	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー きゃべつ 白菜	824	30.8
3	金	カレーうどん	牛乳	チーズエッグ グリーンサラダ	うどん じゃがいも 砂糖 でん粉 カレールウ ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏卵 チーズ	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ とうもろこし きゃべつ きゅうり 京菜 ブロッコリー	805	32.1
6	月	チャーハン	牛乳	肉団子の甘酢ソース ③ きゃべつのスープ	ごはん ごま油 油 砂糖 でん粉	牛乳 焼き豚 鶏卵 ミートボール ベーコン	とうもろこし 玉ねぎ にんにく ピーマン にんにく きゃべつ えのきたけ ほうれん草 みかん果汁	814	30.3
7	火	ごはん	牛乳	おでん いわしの梅煮 のりふりかけ みかん	ごはん さといも	牛乳 はんぺん やきちくわ さつま揚げ うずらの卵 いわし のりふりかけ	だいこん にんにく うめぼし みかん	823	34.0
8	水	食パン (いちごジャム)	牛乳	いかのカレー揚げ コールスローサラダ ミネストローネ	パン 油 でん粉 マカロニ じゃがいも ジャム	牛乳 いか ベーコン	にんにく 玉ねぎ ほししいたけ にんにく トマト パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり しょうが	769	27.9
9	木	こどもパン	牛乳	ハムチーズハーフ焼き スパゲティソテー ほうれん草のスープ	パン 油 マヨネーズ スパゲティ 春雨	牛乳 ハム チーズ 豚肉 ひじき	パセリ にんにく 玉ねぎ とうもろこし にんにく ほうれん草 もやし	743	32.1
10	金	ごはん	牛乳	揚げ鶏のごまだれかけ きゃべつのおひたし 磯煮	ごはん 油 でん粉 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 さつま揚げ かつおぶし	しょうが にんにく こんにゃく きゃべつ もやし ほうれん草	787	32.1
13	月	ごはん	牛乳	ささみフライ 温野菜 石狩汁	ごはん 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも バター	牛乳 鶏肉ささみ 鶏卵 鮭 みそ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんにく 玉ねぎ	817	36.6
14	火	はちみつパン	牛乳	ハンバーグデミグラソース ほうれん草とコーンのソテー ラビオリスープ	パン 油 ラビオリ 砂糖	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ほうれん草 とうもろこし にんにく たまねぎ きゃべつ しめじ パセリ トマト	846	31.2
15	水	二色ごはん	牛乳	春巻き はんぺんのすまし汁	ごはん 砂糖 油 春巻き	牛乳 鶏肉 鶏卵 はんぺん	しょうが にんにく だけのこ ほししいたけ ほうれん草	802	32.7
16	木	ごはん	牛乳	ほっけの塩焼き ほうれん草のごま和え 豚ごぼう 納豆	ごはん 砂糖 ごま	牛乳 ほっけ 豚肉 油揚げ 納豆	ごぼう にんにく こんにゃく ほうれん草 きゃべつ もやし	825	38.2
17	金	キムチラーメン	牛乳	ウィンナーのお茶の葉揚げ② ミモザサラダ	中華めん 油 ホットケーキミックス粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 みそ ウィンナー 鶏卵	にんにく きゃべつ もやし にら 白菜キムチ ホールコーン 枝豆 パプリカ	872	38.4
20	月	ひじきごはん	牛乳	鮭の照り焼き 味噌けんちん汁 華風和え アーモンドフィッシュ	ごはん 砂糖 油 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 ひじき 鮭 豚肉 豆腐 みそ アーモンドフィッシュ	枝豆 にんにく 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく きゃべつ ほししいたけ もやし きゅうり	840	46.5
21	火	バターロール	牛乳	ポテトのオーロラソース焼き コーンサラダ 白菜のクリームシチュー	パン じゃがいも 油 マヨネーズ ドレッシング バター 小麦粉	牛乳 ツナ 豚肉	玉ねぎ とうもろこし きゃべつ きゅうり ブロッコリー 白菜 カリフラワー しめじ	853	24.9
							基準栄養量	850	28.0
							平均栄養量	817	33.4

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。
- ☆ 給食最終日にクリスマスデザートを予定しています。
- ☆ 三学期の給食は、1月12日より開始します。



## 強力パワーの ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。



## 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ために、日頃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。また、免疫力アップには、「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。