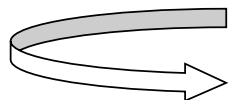


* 12月の献立表 *

今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月		むぎごはん					米 麦		621kcal 27.6g 27%	
			とりにくのバーベキューソース	鶏肉			しょうが にんにく レモン果汁 りんごジュレ (*全て加熱済)	砂糖	油		
			ほうれんそうのツナあえ	まぐろ油漬		ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン レモン果汁 (*加熱済)				
			いもに	豚肉		にんじん みずな	こんにゃく だいこん	さといも 砂糖			
			ラムネがたチーズ					チーズ			
3	火		むぎごはん					米 麦		688kcal 28.3g 28%	長岡幼なし
			わふうハンバーグ	豚肉 卵	ひじき 牛乳	にんじん	玉ねぎ 干ししたけ	パン粉	ごま		
			ポテトポロネーズ	ハム		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも パン粉	バター 油		
			はくさいのカレークリームスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜	コーンスターチ	生クリーム バター 油		
4	水		ナン					ナン		630kcal 26.9g 35%	
			パンプキンシチュー	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	油 バター 生クリーム		
			やさいソテー	ハム		にんじん 小松菜	キャベツ しめじ		油		
			サータアンダギー	卵				黒砂糖 小麦粉	油		
5	木		むぎごはん					米 麦		633kcal 23.4g 25%	長岡北小なし
			かんとくに	ちくわ がんも うすら卵 なると	こんぶ	にんじん	こんにゃく だいこん	さといも 砂糖			
			なっとうあえ	納豆 かつお節	のり	にんじん ほうれん草					
			さつまいもチップス					さつまいも	油		
6	金		むぎごはん					米 麦		645kcal 23.4g 22%	
			まーぼーとうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ 干ししいたけ 玉ねぎ だけのこ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま えごま油		
			バナナ				バナナ				
9	月		うどん					うどん		637kcal 28.3g 29%	パースティ 給食
			カレーつけ汁	鶏肉 油揚げ なると		にんじん	玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ	砂糖 片栗粉			
			がんものにつけ	がんもどき				砂糖			
			うめこぶあえ		塩こんぶ	にんじん 小松菜	だいこん きゅうり しょうが 梅ペースト (*加熱済)	砂糖	ごま		
			とうにゅうチョコプリン	豆乳 大豆粉				砂糖 水あめ	油		
10	火		パプリカライス			パプリカ		米 麦		650kcal 24.5g 29%	
			うすらたまごのクリームに	鶏肉 うすら卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん グリンピース	コーン 白菜 玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			みかんいりサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ みかん (加熱済)	砂糖	えごま油		
			ミニトマト			ミニトマト					
11	水		わかめごはん		わかめ			米 麦		631kcal 28.9g 25%	
			いかフライ	いか 卵				小麦粉 パン粉	油		
			ぶたにくとじゃがいものいためもの	豚肉		青・赤ピーマン	にんにく しょうが だけのこ	じゃがいも 砂糖 片栗粉	ごま油		
			はくさいのみそしる	みそ 豆腐 油揚げ			白菜 ねぎ				
12	木		コッペパン					パン		655kcal 24.5g 34%	
			シーチキンマヨネーズ	きはだまぐろ			玉ねぎ	コーンスターチ	ドレッシング		
			マカロニグラタン	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ		玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			わかめスープ		わかめ	にんじん	コーン ねぎ	片栗粉	ごま		
			みかんソースあえ				みかん バイン みかんジュース レモン果汁 (*全て加熱済) ナタデ ココ	砂糖 コーンスターチ			



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
13	金	MILK	むぎごはん					米 麦		636kcal 24.1g 25%	
			チキンカレー	鶏肉 豆乳	チーズ ヨーグルト	にんじん グリンピース	にんにく しょうが 玉ねぎ りんごピュレ トマト (*全て加熱済)	じゃがいも 砂糖 はちみつ	油		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油		
			いちご				いちご				
16	月		むぎごはん					米 麦		632kcal 28.7g 27%	
			だいずふりかけ	炒り大豆				砂糖	ごま		
			さばみそに	さば みそ			しょうが	砂糖			
			やさいのおかかあえ	かつお節		にんじん 小松菜	もやし キャベツ				
			かきたまじる	卵 豆腐	わかめ		玉ねぎ ねぎ	片栗粉			
17	火	MILK	むぎごはん					米 麦		698kcal 25.6g 31%	
			ハヤシライス	豚肉 ひよこ豆	チーズ	にんじん グリンピース	にんにく 玉ねぎ しめじ トマト (*加熱済)	砂糖	油 生クリーム		
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			あおのりビーンズ	大豆	青のり			片栗粉	油		
18	水	MILK	こくとういりやまがたしよくパン					パン 黒糖		725kcal 28.4g 42%	クリスマス 献立
			とりのからあげ	鶏肉			しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			きゅうりのすづけ			にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油		
			はくさいのポトフ	ベーコン 豚肉		にんじん	セロリ 玉ねぎ 白菜	じゃがいも	油		
			サンタさんのケーキ	卵	乳製品			砂糖 小麦粉 水あめ	チョコレート		
19	木	MILK	むぎごはん					米 麦		642kcal 22.7g 20%	
			ちくわのいそべあげ	ちくわ 卵	青のり			小麦粉	油		
			みそあじきんぴら	さつま揚げ みそ		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん	砂糖	ごま油 ごま		
			こうはくもちのすましじる	鶏肉		にんじん	えのき ねぎ	もち			
			みかん				みかん				
20	金	MILK	むぎごはん					米 麦		715kcal 30.0g 28%	幼稚園なし
			ひじきごはんのぐ	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん グリンピース		砂糖	油		
			にんじんナゲット	鶏肉 おから 卵		にんじん	玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉	油		
			ほうとう	鶏肉 みそ		にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん ねぎ	さといも ほうとう	ごま油		
23	月	MILK	ごはん					米		677kcal 24.8g 31%	幼稚園なし
			しろみさかなのきのこソースやき	さわら		パセリ	玉ねぎ エリンギ しいたけ	パン粉	ノンエッグマヨネーズ		
			マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも	えごま油 砂糖		
			イタリアンスープ	ベーコン		にんじん トマト (*加熱済)	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト (*加熱済)	マカロニ	油		
			けんさんいちごのムース	豆乳 セラチン 大豆粉			いちごピューレ (*加熱済)	水あめ 砂糖	油		

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だよ!

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

伊豆の国市では、小学5年生と中学1年生を対象に朝ご飯の大切さを学習しています。冬休みを実習の機会にしましょう。

《お知らせ》
このたびJA伊豆の国様よりいちごとミニトマトを小坂みかん共同農園様よりみかんを無償提供していただきます。よく味わっていただきましょう。

新年号の令和がなじんだ頃、12月を迎えました。いのしし年からねずみ年にバトンタッチします。今年の反省を生かし、更にステップアップしましょう。

1月の給食は、7日から始まります。