



* 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>		<緑>		<黄>		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				おもに体をつくるものとなる食品	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			
1	金		むぎごはん						こめ、むぎ			
			さばのぶしあげ	さば、かつおぶし				にんにく、しょうが	かたくりこ	あぶら	594 27.5 31.9	幼稚園 なし
			そくせきづけ		こんぶ	にんじん		はくさい		ごまあぶら		
			さといものみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		こまつな	たまねぎ	さといも				
4	月		むぎごはん						こめ、むぎ			
			ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、グリンピース	さとう	あぶら	613 23.4 26.4	郷土食の旅 in 愛知県	
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら			
			ヨーグルト		ヨーグルト							
5	火		むぎごはん						こめ、むぎ			
			いかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	さとう、パンこ こむぎこ	あぶら	603 22.7 28.5	郷土食の旅 in 愛知県	
			ごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま			
			あかだしのみそしる	とうふ、みそ あぶらあげ	わかめ		えのきだけ、たまねぎ ねぶかねぎ					
6	水		よこわりまるがたパン		だっしゅんにゅう				さとう、げんまい こむぎこ	ショートニング		
			ハンバーグトマトソース	ぶたにく、とうふ、とうにゅう		パンにはさんで 食べてね！！	たまねぎ	さとう、パンこ	あぶら	611 30.7 32.1	世界の果てまで 行って給食 in アメリカ	
			ボイルキャベツ				キャベツ					
			きのこチャウダー	とりにく、ペーコン だいす	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん、パセリ	にんにく、たまねぎ、しめじ マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	あぶら、バター			
7	木		わかめごはん		わかめ				こめ、むぎ			
			とりにくのからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	かたくりこ こむぎこ	あぶら	582 25.3 30.0	南小 3年生 5年生 なし	
			おかかあえ	かつおぶし		にんじん、こまつな	キャベツ					
			のっぺいじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん、はねぎ	だいこん、こんにゃく	さといも かたくりこ	ごまあぶら			
8	金		むぎごはん						こめ、むぎ			
			ホイコーロー	ぶたにく、みそ		ピーマン	キャベツ、たまねぎ、にんにく	さとう、かたくりこ	ごまあぶら	572 25.4 24.5	幼稚園 なし	
			たまごのちゅうかスープ	たまご、とうふ		チンゲンサイ、にんじん	コーン、しいたけ	かたくりこ	ごまあぶら			
			みかん				みかん					
11	月		ソフトめん						こむぎこ			
			ミートソース	ぶたにく		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、マッシュルーム	さとう	あぶら	699 32.6 33.8	郷土食の旅 in 愛知県	
			フレンチサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ、コーン	さとう	あぶら			
			バイクドチーズケーキ	たまご	クリーミー ヨーグルト なまクリーム	丹那牛乳さんの生クリームや ヨーグルトを使用します。	レモンかじゅう	さとう こむぎこ				
12	火		むぎごはん						こめ、むぎ			
			さわらのこうみソース	さわら			しょうが、ねぶかねぎ	さとう	ごまあぶら	600 28.7 24.7	北小 なし	
			こんさいのきんぴら			にんじん、さやいんげん	れんこん	さとう	ごまあぶら			
			とうにゅうとんじる	とうふ、ぶたにく みそ、とうにゅう		にんじん、はねぎ	たまねぎ、だいこん こんにゃく	さつまいも	ごまあぶら			
13	水		むぎごはん					市内産	こめ、むぎ			
			みしまコロッケ					三島市産	さつまいも こむぎこ、パンこ	あぶら	601 23.7 25.4	ふるさと 給食の日
			ロメインレタスの いそかあえ	かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	ロメインレタス			ごまあぶら		
			とうふとわかめのみそしる	とうふ、みそ	わかめ		だいこん、もやし、たまねぎ	市内産				
14	木		こくとういりロールパン		だっしゅんにゅう			こくとう こむぎこ	ショートニング			
			とりにくのハーブやき	とりにく		パジル	にんにく		オリーブオイル	617 27.4 37.6	幼稚園 なし	
			こふきいも			パセリ			じゃがいも バター			
			はくさいの コーンクリームスープ	ペーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう	はくさい、コーン、たまねぎ	こむぎこ	バター、あぶら			
15	金		むぎごはん						こめ、むぎ			
			にこみおでん	ぶたにく、なまあげ、ちくわ あげボール、など	こんぶ	納豆には、快眠ホルモンをつくる「トリプトファン」が多く含まれています。	こんにゃく、だいこん	さとう、さといも		625 29.8 25.3	幼稚園 なし 快眠献立	
			くろはんぺんフライ	くろはんぺん	のり	ほうれんそう、にんじん		こむぎこ、パンこ	あぶら			
			なっとうあえ	なっとう、かつおぶし				さとう				

*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する食品については、事前にお知らせします) 給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています!

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。

加工品(セリ等)に使用されている穀物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

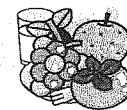


令和5年度



* 12月の献立表 *

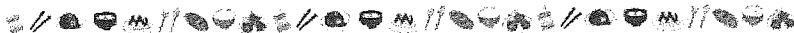
今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

長岡南小学校
長岡北小学校

日	曜	牛乳	献立名	<赤>		<緑>		<黄>		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				おもに体をつくるものとなる食品 たんぱく質	おもに体の調子を整えるものとなる食品 無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
18	月		むぎごはん					こめ、むぎ		634 22.9 32.2		
			なまあげのちゅうかに	なまあげ、ぶたにく うすらたまご、みそ		にんじん	たまねぎ、しいたけ、たけのこ はくさい、しょうが	さとう かたくりご	ごまあぶら			
			あげぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	さとう こむぎこ かたくりご	ごまあぶら			
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし、はるさめ、きゅうり	さとう	ごまあぶら、ごま			
19	火		キャロットピラフ			にんじん	たまねぎ、コーン	こめ	あぶら	661 26.3 32.1	クリスマス 献立	
			ローストチキン	とりにく			にんにく、しょうが	はちみつ				
			ブロッコリーサラダ	まぐろ	ブロッコリー あかビーマン	コーン		さとう	あぶら			
			ミネストローネ	ベーコン、だいす	にんじん、トマト ほうれんそう	にんにく、たまねぎ、セロリー			オリーブオイル			
			クリスマスケーキ	とうにゅう、だいすこ				さとう、こめこ みずあめ	ココアパウダー あぶら			
20	水		げんまいりいしょくパン	だっしふんにゅう				さとう、こむぎこ げんまい	ショートニング	578 24.1 32.2	幼稚園 なし	
			いちごジャム				いちごかじゅう	さとう				
			ラザニア	ぶたにく	きゅうりにゅう チーズ	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ	こむぎこ、さとう ワンタンのかわ	あぶら、バター			
			ワインナーと ふゆやさいのスープ	ワインナー		にんじん、こまつな	たまねぎ、はくさい、コーン	さつまいも	オリーブオイル			
21	木		むぎごはん					こめ、むぎ		602 24.5 26.4	幼稚園 なし 冬至 献立	
			きびなごフライ		きびなご			こむぎこ、パンこ	ごま、あぶら			
			ゆずびたし	ハム		ほうれんそう、にんじん	ゆず、はくさい	さとう				
			かぼちゃほうとうじ る	とりにく、みそ あぶらあげ	かぼちゃ	かぼちゃ、にんじん	こぼう、だいこん、ねぶかねぎ	さといも、ほうとう	ごまあぶら			
22	金		小・中学校 終業式									

※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。加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



おかわり！12月号

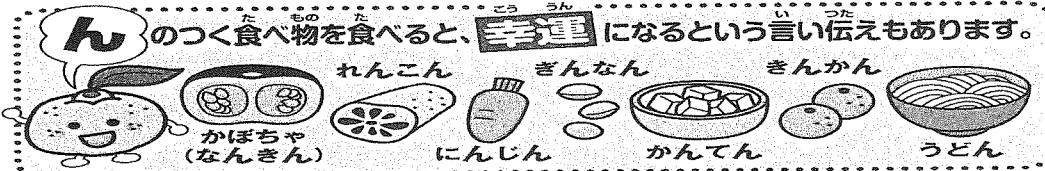
伊豆長岡学校給食センター

今年の冬至は
12月22日です

幸運を呼び込む！冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽が出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しづつ日が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱ると運気が下がると考えていたことから冬至には縁起のよい食べ物を取り入れ、無病息災を願う風習が生まれたそうです！

給食でも、冬至にちなみ「ゆず、かぼちゃ、人参、大根」を取り入れた献立を実施します。



冬野菜で風邪予防♪

ビタミンCの豊富な冬野菜は、風邪予防に効果的です！体を温め、のどや鼻の粘膜を保護してくれます！汁物も一緒に食べられるみそ汁や、鍋料理などで冬野菜をたくさん取り入れましょう。

