



# 12月給食献立表



伊仙町立学校給食センター

NO1

日曜	献立名	血や肉となるもの	体の調子を整えるもの	熱や力となるもの	調味料・その他	エネルギー	たんぱく質		
2月	ごはん			こめ びざ		662	25.6		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	すき焼き	ぎゅうにく やさとうろ	にんじん えのき らかねび こんにゃく ほうろくさい なましいたげ	あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん				
	パパイアなます	あぶらあげ	パパイア にんじん	ごま さとう	す しょうゆ			819	31.3
	スナックアーモンド			アーモンド					
3火	パン チョコジャム			パン チョコジャム		664	25.3		
	牛乳	ぎゅうにゅう				822	30.8		
	白菜とウィンナーのクリーム煮	ベーコン ウィンナー スキムミルク コーナチーズ	にんじん たまねぎ コーン ほうさい ブロッコリー しょうゆいそら マッシュルーム	あぶら	しお こしょう とりがらスープ				
くだもの		りんご							
4水	はつがげんまいごはん			こめ はつがげんまい		646	25.8		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	みそおでん	ぶたにく なまあげ かまぼこ こんぶ うずらたまご みそ	にんじん だいこん いんげん こんにゃく	さといも あぶら さとう	さけ			799	31.5
みずなのあえもの	あぶらあげ	みずな にんじん えのき	ごま さとう	しょうゆ す					
5木	チーズパン	チーズ たまご		パン		800	31.9		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	わかめうどん	ぶたにく わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうししいたげ	うどん あぶら さとう	さけ しょうゆ だし だしこんぶ			999	39.5
大芋いも	だいづ			あぶら さとう さつまいも ごま	しょうゆ				
6金	チャーハン	ぶたにく しらすばし	にんじん ねぎ	こめ びざ あぶら ごま	しょうゆ さけ しお こしょう	666	20.9		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	つくねと白菜のスープ	つくね	にんじん ほうさい だけのこ ほうししいたげ		さけ しょうゆ とりがらスープ しお こしょう			825	25.1
	中華すのもの		にんじん さつまいも さくらげ	さとう ごま ほうさめ ごまあぶら	す しょうゆ				
デザート					おまつパイ				
9月	ごはん			こめ びざ		669	25.4		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	アノバナガラッシュ(高菜の炒め)	ぶたにく	パパイア たかな	ごまあぶら さとう ごま	さけ			846	26.6
	とり汁	とりにく みそ なまあげ	にんじん とうがん こんにゃく ねぎ キャベツ しょうが		だし だしこんぶ				
くだもの		さつま							
10火	こめこパン			パン		643	28.9		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	チリピーズ	ぶたにく だいづ スキムミルク コーナチーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうゆいそら こんにゃく しょうが	じゃがいも あぶら	トマトピューレ ケチャップ チリソース チリペッパー			794	35.1
野菜のピクルス		にんじん かぶ キャベツ さつまいも	さとう	シークヮンかじゅう しお す					
11水	ピピンバ	ぎゅうにく たまご	にんじん ちやし ほうれんそう ぜんまい	こめ びざ あぶら さとう さまあぶら	さけ しょうゆ しお ラー油	673	25.9		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	トック		にんじん なましいたげ ほうさい ねぎ	トック	とりがらスープ しお こしょう			833	31.6
うまかってん					うまかってん				
12木	ミルクパン	ぎゅうにゅう たまご		パン		755	30.6		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	インディアンスパゲッティ	とりにく ハム コーナチーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	スパゲッティ あぶら	しお こしょう カレーこ			940	37.8
ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー コーン	あぶら	しお こしょう しょうゆ					
13金	ごはん あじつけのり			こめ びざ	あじつけのり	626	25.2		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	みぞれなべ	とりにく ミートボール	にんじん ほうさい ちんげんさい しめじ なましいたげ くら ちやし だいじん	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう かつおだし だしこんぶ			773	30.7
	くだもの		りんご						
チーズ	チーズ								



日 曜	献立名	血や肉となるもの	体の調子を整えるもの	熱や力となるもの	調味料・その他	エネルギー kJ	たんぱく質 g
16月	島カレー	豚肉 スキムミルク コナチーズ	にんじん たまねぎ ねぎ じゃがいも じゃがいも	ごめ びじ じゃがいも じゃがいも	カレールー ソース クチャップ しお こしょう カレーこ	695	22.4
	牛乳	ぎゅうにゅう				862	27.1
	キャベツとりんごのサラダ		キャベツ りんご	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
17火	パン りんごジャム			パン ジャム		723	29.0
	牛乳	ぎゅうにゅう				898	35.7
	さばのマヨネーズ焼き	さば コナチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうゆ	マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ		
18水	クリームスープ	ベーコン スキムミルク コナチーズ まめピューレ	にんじん たまねぎ コーン しょうゆ	じゃがいも あぶら	ホワイトルー しお こしょう		
	ごはん			ごめ びじ		663	23.4
	牛乳	ぎゅうにゅう				821	28.4
	なりみそ	豚肉 なりみそ	にら	ピーナッツ さとう	さけ ありん		
	とうがんの煮物	豚肉 あらからす なまあげ こんぶ	にんじん とうがん だいこん いんげん こんにゃく しょうゆ	さといも あぶら さとう	ありん しょうゆ		
ゼリー					りんごゼリー		
19木	米粉パン			パン		664	27.6
	牛乳	ぎゅうにゅう				822	33.8
	あおさうどん	とり肉 あおさ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	うどん	しょうゆ さけ にんじん こんぶ		
じまめのあまに				さとう ピーナッツ	しょうゆ		
20金	なりそうすい	とり肉 かまぼこ	にんじん ほうさい ねぎ しいたけ	ごめ びじ さといも ちぢみ なるいこ	さけ しょうゆ だしこんぶ かつぶし	635	25.1
	牛乳	ぎゅうにゅう				784	30.6
	鶏肉からあげ	とり肉		かまぐりこ あぶら	しお こしょう		
	パパイアの炒め	シーチキン	パパイア にんじん キャベツ	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
	ゼルトケーキ			ケーキ			

19日は「みんな笑顔 食育の日」

12月。今年も最後の月となりました。だんだんと寒くなってきましたね。風邪やインフルエンザのニュースも聞かれるようになりました。食事の前の手洗いやうがいをしっかりしましょう。12月25日は、奄美群島日本復帰60周年の日です。給食でも最後の1週間を復帰記念週間として、奄美の食材や郷土料理をとりいれました。給食を通してお祝いしましょう。

旬の食材 さつまいも さといも りんご みかん  
だいこん とうがん さば きのこ はくさい みずな

「ふ・ゆ・や・す・み」ですよ!



もうすぐ「冬休み」です...「クリスマス」や「正月」...  
新年の気持、喜びにしたい子どもたちの笑顔が目に輝かれます...  
でも、朝から正月は生クリームが溶れかちになりませうから、調理には十分注意してください!!  
そこで、冬休み「冬休みに気をつけたい食育」のポイントについてお話をさせていただきます!!



**ふ** ふとります。お菓子やジュースのとりすぎ注意!!

○冬休み中は、クリスマスや正月など食べる機会が多いです。ただただ食べ続けずに、時間と量を決めましょう。

**ゆ** ゆっくりよくかんで食べましょう。

○よくかむと、だ液が出るので、「空咽」や「食べ過ぎ」の予防になります。

**や** やさいをたっぷり食べましょう。

○野菜には、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれていて、からだの調子を整えてくれます。

**す** すっきり自覚めて、おいしい朝ごはん。

○朝・昼・夕...三食きちんと食べましょう!

**み** みんな園の子元気な子!

○寒いからといってコタツに入っているはいけません。暖かい手洗いで掃除をしたり、早寝に努め、外で元気に遊んだりして、できるだけからだを動かしましょう。よくからだを動かして、よく食べることが健康の基盤です。