



12月 学校給食こんだて予定表

平成30年度 南アルプス市立北部学校給食センター



日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
3(月)	ゆかりごはん	○		あかじそ	こめ むぎ きょうかまい	いよいよ2学期最後の月が始まりました。栄養・運動・睡眠をしっかりととり、風邪などひかずに元気に過ごしましょう！
	ハタハタの竜田揚げ		ハタハタ	しょうが	かたくりこ こめあぶら	
	おでん風煮物		ちくわ がんもどき こんぶ ★うすらたまご	にんじん だいこん こんにゃく	さとう	
	ほうれん草のみそ汁		あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれんそう		
	みかん		みかん			
4(火)	ミルクパン	○			★ミルクパン	『ラビオリ』とは、イタリアの pasta 料理の一種で、うすくのばした2枚の pasta 生地の間、味付けした肉や野菜の具をはさんだものです。今日は、トマト味のスープに入れました。
	鶏肉のハニーマスタード焼き		とりにく	レモンかじゅう	はちみつ ノンエッグマヨネーズ	
	ひじきとほうれん草のサラダ		ひじき ツナ	もやし きゅうり ほうれんそう にんじん えだまめ	★イタリアンドレッシング	
	ラビオリスープ	だいす	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト	こめあぶら ★ラビオリ さとう		
5(水)	中華おこわ	○	★やきぶた ★えび	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ	こめ もちこめ きょうかまい こめあぶら さとう	日本の周りの海には100種類以上のいかが生息しています。いかは、脂肪が少なく、体を作るのに大切なたんぱく質がたくさん含まれています。
	いかのかりん揚げ		いか	しょうが	かたくりこ こめこ こめあぶら	
	ささみともやしのサラダ		とりささみ	きゅうり もやし にんじん とうもろこし	★パンパンジードレッシング	
	わかめスープ		いとかまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ		
6(木)	カレーミートスパゲティ	○	ぶたにく とりにく ★チーズ ミックスビーンズ (いんげんまめ エジプトまめ)	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが チャツネ (パパイア りんご レーズン)	★スパゲティ ★こむぎこ こめあぶら さとう	ブロッコリーには多くの栄養素が含まれています。中でもビタミンCは、キャベツの3倍以上とされています。
	ブロッコリーとコーンのソテー		ウイナー	しめじ とうもろこし キャベツ ブロッコリー	マーガリン 	
	フルーツヨーグルトあえ		★ヨーグルト ★なまクリーム	みかんかん ももかん パインかん ナタデココ	さとう	
7(金)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	大根は寒い時期の方が甘みがあって、みずみずしくなります。食物繊維が多く含まれているので、腸の働きを活発にしてくれる効果があります。
	豆腐入りつくね		とりにく とうふ みそ ★たまご	ねぎ たまねぎ ごぼう えだまめ しょうが にんにく	★パンこ さとう かたくりこ	
	野菜のおかか和え		かつおぶし	キャベツ もやし きゅうり にんじん とうもろこし		
	大根のみそ汁		あぶらあげ にぼし みそ	だいこん しめじ こまつな		
	りんごゼリー				りんごゼリー	
10(月)	すき焼き風丼	○	ぶたにく なると	にんじん しらたき しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	ビタミンCは、火と水に弱いものですが、じゃがいもは調理してもビタミンCが失われません。たっぷりビタミンCが摂取できます。
	野菜の糸かまぼこ和え		いとかまぼこ	にんじん はくさい もやし ほうれんそう	さとう	
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ わかめ にぼし みそ	たまねぎ	じゃがいも	
	味付き小魚		かたくちいわし		さとう ごま かたくりこ	
11(火)	ハニーセサミトースト	○			★しよくパン マーガリン はちみつ ごま	ハニーセサミトーストは、マーガリン、はちみつ、すりごま、いりごまを混ぜ合わせ、パンに塗って焼きます。ごまには貧血を予防してくれる鉄分が含まれています。
	グリーンサラダ		とりささみ	パプリカ レタス ブロッコリー きゅうり	オリーブオイル さとう	
	クラムチャウダー		★ベーコン あさり ★チーズ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	★バター じゃがいも ★ベシャメルソース	
	チョコレートムース				★チョコレートムース	
12(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	さけの赤い色は「アスタキサンチン」という色素の色です。がんの発生を抑える抗ガン作用や、体の中の活性酸素を消す抗酸化作用があります。
	鶏肉のレモンソース		とりにく	しょうが にんにく レモンかじゅう	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	野菜のたくあん和え			たくあん ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	ごま	
	鮭けんちん汁	さけ とうふ にぼし みそ	たまねぎ しめじ だいこん にんじん	じゃがいも ★バター		
13(木)	ほうれん草ロール	○			★ほうれんそうロール	白菜の白い部分が、日に日にたくましく成長していく様子から「白菜」と名付けられました。1つの白菜は80枚～100枚の葉でできています。
	ホキのコーンマヨネーズ焼き		ホキ みそ ★チーズ	とうもろこし たまねぎ えだまめ	ノンエッグマヨネーズ	
	ペンネのカレーソテー		ウイナー	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー	こめあぶら ★ペンネ	
	白菜のスープ		とりにく	だいこん にんじん えのきたけ はくさい パセリ		
	オレンジ		オレンジ			
14(金)	大塚にんじんめし	○	あぶらあげ	おおつかにんじん しいたけ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	《南アルプス食育の日》 「大塚にんじん」は、市川三郷町特産の、ごぼうのように長いにんじんです。普通のにんじんより色も味も濃いのが特徴です。
	豚肉のみそ焼き		ぶたにく みそ	しょうが にんにく	さとう	
	ほうれん草の白和え		ひじき とうふ	ほうれんそう にんじん こんにゃく	ごま さとう	
	かきたま汁		なると かつおぶし ★たまご	だいこん えのきたけ みすな	かたくりこ	

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
17(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	鯖は魚の中でもビタミンDが多いのが特徴です。ビタミンDはカルシウムの吸収を良くして、骨を強くする効果があります。
	鯖の塩麹カレー焼き		さば			
	野菜の磯香和え		のり	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし		
	さつまい		あぶらあげ にぼし みそ	だいこん にんじん ねぎ	さつまいも	
18(火)	とんこつラーメン	○	ぶたにく なたと	しょうが にんじん キャベツ ねぎ	★ちゅうかめん こめあぶら	“えび”は世界中の海や川にいますが、世界で3000種類、日本だけでは400種類いるそうです。高血圧や脳の病気を予防する「タウリン」という栄養が含まれています。
	えび団子の鹿の子揚げ		★えび いとより いか ★たまご		こめあぶら かたくりこ さとう こめあぶら	
	五色ナムル			にんじん ほうれんそう もやし とうもろこし きくらげ	こめあぶら さとう こま	
	マンゴープリン				★マンゴープリン	
19(水)	コーンライス	○		たまねぎ とうもろこし パセリ	こめ むぎ きょうかまい ★バター	《お楽しみ給食》 セレクトデザートは、フッシュドノエル・ストロベリーカスタードタルトのどちらを選びましたか？「スパイシーチキンカツ」には、ミックススパイスの1つと言われているカレー粉が使われています。クラスみんなで楽しく食べましょう。 御執使中 給食終了
	スパイシーチキンカツ		とりにく ★ヨーグルト ★たまご	パプリカ オレガノ	★こむぎこ ★パンこ こめあぶら	
	カラフルサラダ		ツナ	ロマネスコカリフラワー パプリカ きゅうり キャベツ	イタリアンドレッシング	
	野菜スープ		ウイナー 	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう		
	セレクトデザート				 ★フッシュドノエル ★ストロベリーカスタードタルト	
	ジョア		★ジョア			
20(木)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	健康に気をつけて、充実した冬休みを過ごして下さい。3学期も元気に登校しましょう。 源小・飯野小・東小・百田小 八田小・芦安小・巨摩中・ 八田中・芦安中 給食終了
	いかの柚子みそかけ		いか みそ	しょうが ゆずかじゅう	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	かぼちゃのどぼろ煮		とりにく	しょうが たまねぎ かぼちゃ えだまめ	こめあぶら さとう かたくりこ	
	手まり麩のすまし汁		かつおぶし	にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう	★てまりふ	
	りんご			りんご		

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

① こまめな手洗いうがい



② 1日3回バランスのよい食事

朝



昼



夕



③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



マフラーやマスクを
活用しま
しょう

★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときはティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。