



12月 学校給食こんだて予定表

令和元年度 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
2(月)	菜めし	○		だいこんのは	こめ むぎ きょうかまい	“ハタハタ”は、東北地方や新潟県の海でとれる魚です。産卵期になると冬の荒れた日本海にやってくる。体の抵抗力を高めるビタミンAや骨を丈夫にするカルシウムが豊富です。
	ハタハタの竜田揚げ		ハタハタ	しょうが	★こむぎこ こめあぶら	
	おでん風煮物		ちくわ がんもどき こんぶ ★うすたまご	にんじん だいこん こんにやく	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		
3(火)	ライ麦パン	○			★ライむぎパン	肉類の中で、世界で一番多く食べられているのが“鶏肉”です。良質なたんぱく質を含み、ビタミンB群も豊富です。また、消化吸収も良く、胃腸の調子が悪い時でも食べることができます。
	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	
	ひじき入りサラダ		ひじき ★ハム	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	
	ミネストローネ		ウインナー しろインゲンまめ エジプトまめ インゲンまめ あかインゲンまめ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト パセリ	マーガリン さとう	
4(水)	中華おこわ	○	★やきふた ★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 ごまあぶら さとう	“チーズ”は、人の体に必要な栄養素の多くが、バランスよく含まれています。特に骨や歯を丈夫にするカルシウムや筋肉を作るたんぱく質は、牛乳の6倍も含まれています。
	チーズはんぺんフライ		ぎょにくすりみ ★チーズ ★たまご		★パンこ さとう 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 パプリカ どうもろこし	★パンパンジードレッシング	
	チンゲン菜のスープ		なると	はくさい チンゲンサイ ねぎ		
5(木)	ミートソーススパゲティ	○	ぶたにく ★チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	★スパゲティ こめあぶら	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		ウインナー	どうもろこし キャベツ しめじ ブロッコリー	マーガリン	
	白玉フルーツポンチ			みかんかん ももかん パインかん	しらたまご	
6(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	はくさい もやし きゅうり にんじん どうもろこし		
	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	
9(月)	豚キムチ丼	○	ぶたにく	しょうが たまねぎ しらたき はくさいキムチ なら	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう ごまあぶら	“豚肉”には、筋肉などを作るたんぱく質や食べ物が体の中でエネルギーに変わるのを助けるビタミンB1が多く含まれています。
	もやしの中華風サラダ		いとかまぼこ	もやし だいこん きゅうり ほうれんそう	★ちゅうかごまドレッシング	
	春雨スープ		とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ こまつな ねぎ	はるさめ	
	黒糖大豆		だいず		さとう ★こむぎこ こくとう	
10(火)	ハニーセサミトースト	○			★しょくパン 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	レタス ブロッコリー きゅうり パプリカ	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	
11(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	“里いも”のぬめりは、胃の粘膜を守ってくれたり、たんぱく質の消化を助けてくれたりと、体にとっても良い働きをします。
	里いもとれんこんのそぼろ煮		ぶたにく	れんこん しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	さといも かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	野菜のちくわ和え		ちくわ	どうもろこし にんじん はくさい こまつな		
	厚揚げのみそ汁		あつあげ わかめ にぼし みそ	だいこん たまねぎ えのき		
12(木)	はちみつパン	○			★はちみつパン	“きのこ”には、便秘や生活習慣病の予防に役立つ“食物繊維”が豊富に含まれています。
	ベーコンとチーズのオムレツ		★たまご ★ベーコン ★チーズ		かたくりこ さとう	
	野菜ときこのこのソテー		ウインナー	にんじん しめじ キャベツ こまつな どうもろこし	マーガリン	
	ポークシチュー		ぶたにく ★なまクリーム	たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマト りんご ブロッコリー	じゃがいも こめあぶら ★ビーフシチューウ グレープフルーツ	
	クレープフルーツ					
13(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、市川三郷町の特産物で、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。
	豚肉の梅ジャム煮		ぶたにく	だいこん しょうが にんにく	さとう うめジャム	
	野菜のごま和え			ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	さとう ごま	
	豆腐のみそ汁		とうふ わかめ にぼし みそ	たまねぎ しめじ ねぎ		
16(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。
	鯖のスタミナ焼き		さば	にんにく	さとう ごまあぶら	
	野菜のたくあん和え			たくあん きゅうり もやし にんじん キャベツ		
	たまねぎのみそ汁		あぶらあげ わかめ にぼし みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		

*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(火)	とんこつラーメン	○	ぶたにく なた	しょうが にんじん キャベツ ねぎ	★ゆでちゅうかめん 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		かたくりこ さとう ごまあぶら ★クルトン くわい	
	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	ごまあぶら さとう ごま	
	マンゴープリン				★マンゴープリン	
18(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	鮭の赤い色は「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。
	豚肉のねぎしょうゆ焼き		ぶたにく	しょうが ねぎ	さとう ごまあぶら	
	白菜のおかか煮		かつおぶし	もやし はくさい えのきたけ とうもろこし こまつな		
	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	さといも ★バター	
	りんご			りんご		
19(木)	ほうれん草ロール	○			★ほうれんそうロール	“ホキ”は、オーストラリアやニュージーランドなどの海、深さ200mから300mくらいのところに住んでいる深海魚の仲間です。身がやわらかく、脂肪が少ないため、あっさりとした味です。
	ホキのカラフルマヨネーズ焼き		ホキ みそ ★チーズ	とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ	ノンエッグマヨネーズ	
	パンネのカレーソーテー		ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー	こめあぶら ★パンネ	
	白菜のスープ		いとかまぼこ	だいこん にんじん えのきたけ はくさい パセリ		
20(金)	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》 セレクトケーキは、チョコレートケーキ・ストロベリーケーキのどちらを選びましたか？ “ロマネスコカリフラワー”は面白い見た目の野菜です。ヨーロッパが発祥の地で、カリフラワーやブロッコリーのように食べます。 飯野小・東小・御勅使中 給食終了
	クリスピーチキン		とりにく		★こむぎこ コーンフレーク 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	
	たまねぎのスープ		ウインナー	たまねぎ にんじん はくさい こまつな		
	セレクトケーキ				★チョコレートケーキ ★ストロベリーケーキ	
	ジョア(フレーン)		★にゅうさんきんいんりょう			
23(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	12月22日は「冬至」でした。昔から「冬至」に、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。“ゆず”には、かぜ予防、保温効果のあるビタミンCや血流を良くする成分が含まれています。 源小・百田小・八田小・芦安小 巨摩中・八田中 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 	
	オレンジ			オレンジ		
24(火)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	“わかめ”には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムやおなかの調子を整えてくれる食物繊維が含まれています。 芦安中 給食終了
	韓国風焼き肉		ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんにく	さとう ごま ごまあぶら	
	チョレギサラダ		のり	レタス サニーレタス きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごまあぶら さとう	
	わかめのすまし汁		とうふ なた わかめ かつおぶし	だいこん		

*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。



 ふゆ やす ちゅう はや ね はや お あさ

冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。つい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。

また、休み中も学校がある日と同じように、早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、生活のリズムを整えましょう。



たいじゅう ふ す
**体重の増え過ぎ
 に気をつけて！**



はや ね
早寝

はや お
早起き



あさ
朝ごはん

