



今月の献立目標

12月献立予定表

冬野菜をしっかりと食べてカゼの予防をしよう

はつかいちしりつみやじましよう ちゅうがっこう
廿日市市立宮島小・中学校はつかいち しりつみやじまがっこうきゅうしよく
廿日市市立宮島学校給食センター

日 (曜)	献立名	材 料 名			野菜 の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		黄の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー (kcal)	食塩 相当量(g)	
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体 の調子を整えるもと				
1 (月)	ごはん こうやどうふのそぼろに ひじきのごもくあえ ゆずふうみだいこん 牛乳	こめ きびざとう でんぶん	こうやどうふ とりにく ひじき さつまあげ 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆず さやいんげん こまつな だいこん	しょう 小	110	593	◆ほうとう作り◆ ほうとうは、小麦粉と水を混ぜて作った 平たいほうとう麺を、たっぷりの具材とと もにみそ味の汁で煮込んだ料理です。山 梨県の郷土料理として有名で、戦国武 将の武田信玄も好んだといわれていま す。また、山梨県ではほうとうにかぼちゃ を入れるのが特徴で、「うまいもんだよ、 かぼちゃのほうとう」という言葉もあるそ うです。給食では、給食センターで小 麦粉をこねて生地を作り、その後、給食 のお手伝いとして2年生のみなさんに平 たく伸ばしてもらいます。2年生のみなさ ん、よろしくお願ひします。
2 (火)	くろごまごはん ほうとう やしきしゃも こまつなのこんぶあえ 牛乳	こめ おおむぎ くろごま さといも こむぎこ きびざとう	みそ ししゃも こんぶ 牛乳	こんにやく だいこん にんじん かぼちゃ はくさい ねぎ こまつな	しょう 小	98	579	
3 (水)	ごはん キムチチゲ もやしとこまつなのナムル れんこんのジョン 牛乳	こめ ごまあぶら ごま こむぎこ でんぶんめん	ぶたにく とうふ しらすばし たまご 牛乳	にんにく はくさい はくさいキムチ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もやし こまつな しょうが れんこん	しょう 小	150	632	わしが戦に強いのは、 ほうとうのお陰じゃ！ 
4 (木)	きんときまめのミートサンド ジュリアンスープ ベイクドポテト 牛乳	パン こめあぶら きびざとう でんぶん じゃがいも	きんときまめ とりにく ぶたにく ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ セロリ	しょう 小	122	578	
5 (金)	カレーうどん たらのいそべあげ ゆでキャベツ みかん 牛乳	うどん じゃがいも きびざとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら	ぶたにく あぶらあげ たら あおのり 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ みかん	しょう 小	83	607	◆くわい◆ くわいは、広島県福山市が生産量日 本一を誇る野菜です。芽が大きく伸びる ことから、縁起がよい食べ物とされ、おせ ち料理にも使われます。お正月を過ぎる と出荷量が減るため、給食では毎年12 月に「くわいどポテト」として出していま す。「くわいどポテト」は、小さめのくわい を素揚げにして、塩をふったもので、フラ イドポテトのような 味わいのため、この 名前がつけました。 
8 (月)	チキンストロガノフ ビーフンサラダ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも バター こむぎこ ビーフン きびざとう マヨネーズ	とりにく なまクリーム ハム ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン みかんかん ももかん バナナ バインかん	しょう 小	127	719	
9 (火)	ふわふわどんぶり はりはりあえ くわいどポテト 牛乳	こめ きびざとう でんぶん ごまあぶら なたねあぶら	とうふ ぶたにく たまご しらすばし 牛乳	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ ごぼう きりぼしだいこん みずな くわい	しょう 小	117	662	◆クリスマス&冬至◆ 22日(月)は、クリスマス&冬至献立で す。クリスマスとして、ローストチキン、クリ スマスカラー(緑と赤)のサラダ、りんご のケーキを、また、冬至として、サラダには ゆずを、スープにはかぼちゃを使っていま す。 
10 (水)	ごはん さけのチャンチャンやき もずくじる れんこんのきんぴら 牛乳	こめ バター じゃがいも ごまあぶら きびざとう ごま	さけ みそ もずく あぶらあげ 牛乳	えのきたけ エリンギ たまねぎ にんじん ねぎ れんこん こんにやく	しょう 小	93	597	
11 (木)	てまきずし あいしょうじる あらめのいために 牛乳	こめ さとう きびざとう マヨネーズ こめあぶら さつまいも ごまあぶら ごま	のり まぐろみずに たまご みそ あらめ あぶらあげ ベーコン 牛乳	ほうれんそう にんじん レモン たまねぎ しめじ ねぎ	しょう 小	72	671	*基準量〔小学校〕 エネルギー 650キロカロリー 食塩相当量 2.0g未満 野菜の量 100～120g *基準量〔中学校〕 エネルギー 800キロカロリー 食塩相当量 2.5g未満 野菜の量 120g
12 (金)	ごはん いもに キャベツのごまずあえ いりことだいずのあげに 牛乳	こめ さといも きびざとう ごま でんぶん アーモンド なたねあぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく ちくわ だいず わかめ かえりいりこ 牛乳	だいこん こんにやく にんじん しめじ しろねぎ キャベツ	しょう 小	104	655	
15 (月)	チキンライス キッシュ ゆでブロッコリー ABCスープ 牛乳	こめ バター こめあぶら じゃがいも マカロニ	とりにく チーズ ウィナー たまご なまクリーム ひよこまめ 牛乳	マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー にんにく えのきたけ コーン チンゲンサイ	しょう 小	115	628	*基準量〔小学校〕 エネルギー 650キロカロリー 食塩相当量 2.0g未満 野菜の量 100～120g *基準量〔中学校〕 エネルギー 800キロカロリー 食塩相当量 2.5g未満 野菜の量 120g
16 (火)	コッペパン さわらのカレーパンこやき こふきいも ミネストローネ りんご 牛乳	パン マヨネーズ パンこ オリーブあぶら こめあぶら じゃがいも	さわら だいず ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ セロリ トマト りんご キャベツ にんにく パセリ	しょう 小	87	642	
17 (水)	ごはん なまあげのコロコロマーボー だいこんとながいものあまずあえ みかん 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぶん ながいも	ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ にら にんにく しょうが だいこん みかん	しょう 小	105	708	
18 (木)	スパゲティミートソース かみかみサラダ スイートポテト 牛乳	スパゲティ オリーブあぶら でんぶん アーモンド ごま きびざとう こめあぶら さつまいも バター ごま	ぶたにく ハム かえりいりこ なまクリーム たまご 牛乳	にんじん たまねぎ セロリ しめじ パセリ トマト にんにく キャベツ コーン	しょう 小	140	658	
19 (金)	【食育の日 和食の基本献立】 ごはん さばのポンずおろしかけ こまつなとだいずのおひたし みそじる 牛乳	こめ きびざとう	さば だいず わかめ あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし 牛乳	だいこん なめこ ねぎ こまつな はくさい にんじん ごぼう	しょう 小	98	622	
22 (月)	ターメリックライス ローストチキン ブロッコリーサラダ かぼちゃのクリームスープ りんごのケーキ 牛乳	こめ おおむぎ はちみつ きびざとう こめあぶら バター こむぎこ アーモンド	とりにく なまクリーム スキムミルク たまご 牛乳	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん ゆず かぼちゃ たまねぎ パセリ りんご	しょう 小	117	750	
					しょう 中	158	960	
							2.5	

※都合により献立内容を変更する場合があります。

寒さにまけない生活習慣を心がけよう！

寒い冬を元気に過ごすためには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養や睡眠が大切です。また、手洗いやうがいをして、カゼのウィルスが体の中に入るのを防ぎましょう！

