

平成29年12月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今月の給食目標 : はしを正しくもう

伊勢市教育委員会
伊勢市立御薮小学校

日 曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだのちようしをととのえる食品	黄群 はたらく力や体温になる食品			
1 金	こがたコッペパン、牛乳 かやくうどん、ツナサラダ ぶどうゼリー	牛乳、とりにく、あぶらあげ まぐろあぶらづけ	しめじ、たまねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり にんじん、とうもろこし	パン、うどん マヨネーズ、ぶどうゼリー	しょうゆ、さけ、しお かつおぶし、こしょう	736	26.4
4 月	むぎごはん、牛乳 はんぺんのカラフルあげ、こふきいも だいこんとこんぶのもの、みかん	牛乳、はんぺん こんぶ、あぶらあげ	ピーマン、にんじん、だいこん さやいんげん、みかん	むぎごはん、こむぎこ あぶら、かたくりこ じゃがいも、さとう	しお、こしょう、しょうゆ かつおぶし、みりん	688	21.1
5 火	キムチチャーハン、牛乳 ワントンスープ ブルーヨーグルト	牛乳、ぶたにく、ベーコン ブルーヨーグルト	たまねぎ、にんじん ピーマン、キムチ、だいこん しめじ、チンゲンサイ	むぎごはん、あぶら ごまあぶら、ワントンのかわ	さけ、しょうゆ、しお ガラスープ、こしょう	626	22.3
6 水	むぎごはん、牛乳 おやこに、のりずあえ	牛乳、とりにく、たまご まぐろあぶらづけ、のり	にんじん、たまねぎ、しいたけ ねぎ、ほうれんそう、もやし	むぎごはん ごま、さとう	かつおぶし、しょうゆ しお、みりん、さけ、す	624	28.8
7 木	むぎごはん、牛乳 マーボー豆腐、パンサンスー	牛乳、ぶたにく、ぎゅうにく みそ、とうふ、いか	にんにく、ねぎ、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、はるさめ	とうがらし、さけ、しょうゆ みりん、ワイン、す	659	25.2
8 金	コッペパン、いちごジャム 牛乳、チキングラタン たまごとやさいのスープ	牛乳、とりにく チーズ、たまご	たまねぎ、にんじん パセリ、とうもろこし ほうれんそう、はくさい	パン、あぶら、バター こむぎこ、かたくりこ いちごジャム	ワイン、しお、こしょう ガラスープ、しょうゆ	680	29.4
11 月	むぎごはん、牛乳 てづくりひじきいりハンバーグ ゆでキャベツ、かきたまじる	牛乳、とりにく、ひじき たまご、とうふ	たまねぎ、キャベツ、ねぎ にんじん、えのきたけ	むぎごはん、パンこ かたくりこ、さとう	ナツメグ、しょうゆ、みりん ガーリックパウダー、しお こしょう、かつおぶし、こんぶ	606	26.4
12 火	むぎごはん、てづくりつくだに、牛乳 ぶたにくとさといものみそいため はくさいとほうれんそうのひたし	牛乳、ぶたにく、やき豆腐 みそ、かまぼこ、ちりめんじゃこ はなかつお、こんぶ	にんじん、こんにやく はくさい、ほうれんそう	むぎごはん、さといも あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、たまりしょうゆ みりん、す	640	26.1
13 水	むぎごはん、牛乳 さばのしょうがに ちくぜんに、みかん	牛乳、さば とりにく、ちくわ	しょうが、こぼう、たけのこ れんこん、にんじん、こんにやく しいたけ、さやいんげん、みかん	むぎごはん さとう、あぶら	しょうゆ、みりん さけ、かつおぶし	643	27.9
14 木	ビーフカレーライス、ふくじんづけ 牛乳、ブロッコリーサラダ	牛乳、ぎゅうにく、いか	にんにく、セロリー、しょうが たまねぎ、にんじん、キャベツ りんごピューレ、トマトピューレ ブロッコリー、ふくじんづけ	むぎごはん、こむぎこ あぶら、バター、カラメル さとう、じゃがいも	ワイン、カレーこ、ローリエ ガラスープ、しょうゆ、しお オールスパイス、こしょう ウスターソース、す	688	21.8
15 金	あげパン、牛乳 ぶたにくのこうちやに ゆでやさい、はるさめスープ	牛乳、ぶたにく、きなこ	チンゲンサイ、とうもろこし、ねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん	パン、あぶら、さとう、ごま はるさめ、かたくりこ	こうちや、しょうゆ、すしお みりん、ガラスープ、こしょう	689	28.0
18 月	むぎごはん、牛乳 すきやきに ほうれんそうとえのきのごまあえ やさいゼリー	牛乳、ぎゅうにく、やきとうふ	こんにやく、にんじん はくさい、しろねぎ ほうれんそう、えのきたけ	むぎごはん あぶら、さとう、ごま やさいゼリー	しょうゆ、みりん、さけ	714	27.1
19 火	むぎごはん、牛乳 いわしのかばやき、ゆでキャベツ だいこんのみそしる、みかん	牛乳、いわし、とうふ あぶらあげ、わかめ、みそ	しょうが、キャベツ、だいこん はくさい、にんじん、ねぎ、みかん	むぎごはん、あぶら かたくりこ、さとう	さけ、しょうゆ みりん、にぼし	702	26.3
20 水	むぎごはん、やさいふりかけ 牛乳、チキンのかわりカツレツ ミニトマト、じゃがいもスープ	牛乳、とりにく、ベーコン	パセリ、にんじん、たまねぎ ミニトマト、やさいふりかけ	むぎごはん、パンこ マヨネーズ、じゃがいも	しお、こしょう、からし ガラスープ、しょうゆ	654	24.7
21 木	ポークピラフ、牛乳 やさいとマカロニのスープ セレクトデザート (クリスマスチョコムース・ クリスマスさんしよくデザート)	牛乳、ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ えのきたけ、ほうれんそう	むぎごはん、あぶら バター、マカロニ、デザート (クリスマスチョコムース・ クリスマスさんしよくデザート)	ガラスープ、しお こしょう、しょうゆ	628	19.3
					1ヶ月平均	665	25.4

※諸事情により献立が変更される場合がありますので、ご承知おきください。
※毎月第3日曜日の前後2週間の間で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は、11日、20日です。
また、毎月19日は『食育の日』です。『みえ地物一番給食の日』と『食育の日』には、地物食材を多く取り入れています。
※21日はクリスマスの日献立です。

家庭通信

かぜを予防しよう

寒さに負けないようにしっかりと食べ、生活リズムを整えてかぜを予防しましょう！

たんぱく質

体を温めて、抵抗力を高めます。
また、免疫力を高めます。
魚・肉・卵・豆腐・牛乳など



ビタミンA

のどや鼻の粘膜のうるおいを保ち、ウイルスから体を守ります。
かぼちゃ・にんじん・ほうれんそうなど



ビタミンC

かぜのウイルスなどから、体をまもる力、免疫力を高めます。
ピーマン・ブロッコリー・いちご
みかん・じゃがいもなど



かぜをひいたときは・・・

体をしっかりと休めて、温かいものを食べて、体を温めましょう。
また、熱があるときは、水分補給をこまめにしましょう。

今年の冬至は12月22日です。



冬至の日には、かぼちゃを食べる習慣があります。冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、昔は食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは夏に採れますが、保存が利くので、「元気に冬が過ごせますように」との願いを込めて、とっておいたかぼちゃを食べていました。それは、かぼちゃには「カロテン」がたっぷり含まれており、貴重な栄養源だったからです。カロテンは体の中でビタミンAになって、皮ふや粘膜を強くしてくれるので、かぜの予防に役立ちます。また、ビタミンEや葉酸も多く、ビタミンCや食物繊維も含まれているので、冬の健康を守るのにとっても強い味方になってくれる野菜です。