

12月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
1	金	あげばん		ポテトスープ まめまめサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも	きなこ だいす ツナ ウイナー きゅう にゅう	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン え だまめ きゅうり	563 22.1	702 26.8	
4	月	びりんめし		きしめんじる いりことちくわのかおりあげ	こめ あぶら さとう さといも しくらめん ね	ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく あげ とりもも かまぼこ いりこ ちくわ	しいたけ きりほしだ いこん にんじん だ いこん ねぎ	591 25.1	724 30.1	
5	火	しろごはん		コンソメスープ ハンバーグ れんこんサラダ	こめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ウイン ナー ハンバーグ	きゃべつ にんじん たまねぎ れんこん きゅうり	611 22.1	743 26.5	
ごはんにかけてたべましょう										
6	水	しろごはん		ハヤシライス マカロニサラダ	こめ あぶら マカロ ニマヨネーズ	ぎゅうにゅう きゅう にく ロースハム	にんじんたまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ だいこん きゃ べつ ワカメ	632 21.0	778 25.1	
7	木	むぎごはん		すきやきふうに だいこんさらだ	こめ しらたき マロ ニ さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう きゅう にく あつあげ ツナ	にんじんたまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ だいこん きゃ べつ ワカメ	628 22.9	786 27.1	
8	金	こくとうパン		マカロニスープ クリスピーチキン ブロッコリーのツナマヨサラダ	こくとうパン マカロ ニ あぶら マヨネー ズ	ぎゅうにゅう ウイン ナー クリスピーチキ ン ツナ オーシャン キングほぐしみ	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン は くさい ブロッコリー	624 25.8	779 31.3	
11	月	ひじきそぼろごはん		いきなりだんごじる はくさいのおかかあえ	こめ むぎ さつまい も こむぎこ しらた まこ	ぎゅうひきにく ぶた ひきにく ひきわりだ いすあげ とりにく みそ ひじき	しょうが だいこん にんじん しいたけ ごぼう はくさい きゅうり	587 22.4	779 28.9	中 2 中 止
12	火	しろごはん		かきたまじる ちくわのカレーあげ アーモンドあえ	こめ でんぶん さと うこむぎこ あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう たまご ちくわ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ も やし ほうれんそう コーン	635 25.8	734 28.7	中 2 中 止
13	水	むぎごはん		しらたまだんごじる ごまつくねやき こんにゃくサラダ	こめ むぎ しらたま もち ばんこ ごま こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたひきにく とりひ きにく とうふ たま ご みそ	にんじんたまねぎ えのきだけ ごまつな しょうが きゃべつ きゅうり	620 25.3	797 31.2	中 2 中 止

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上：エネルギー量(kcal)
下：たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。



今年も残り1か月です。どんな1年だったでしょうか？

もうすぐ、冬休みに入り、大みそかや正月などの行事があります。行事を楽しむためにも、
感染症の予防に努め、体調を整えましょう。



湯前町学校給食共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる	小学校	中学校	
14	木	しろごはん	牛乳	おやこどんぶり ちりめんサラダ	こめ さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりに くたまご ちりめん	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ほう れんそう きゃべつ きゅうり	603 25.7	735 30.3	
15	金	ミルクパン	牛乳	こんさいポトフスープ ほうれんそうサラダ とうにゅうムース	ミルクパン あぶら さ とう	ぎゅうにゅう とり く ウィンナー オー シャンキングほぐしみ ムース	にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん はくさい ほうれんそう きゃべ つ コーン	598 24.5	728 29.4	
18	月	むぎごはん	牛乳	ワンタンスープ とりのチリソース みかん	こめ むぎ ワンタン こ むぎこ	ぎゅうにゅう とり く	にんじん しいたけ えのきだけ はくさい ねぎ たまねぎ みか ん	664 26.4	819 31.2	
19	火	しろごはん	牛乳	ちゅうかふうコーンスープ ぶたにくのブルコギふう れんこんのちゅうかあえ	こめ でんぷん さと うごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく オーシャン キングほぐしみ	たまねぎ にんじん れ んこん コーン ほう れんそう しょうが ねぎ きゅうり	609 26.7	732 30.5	
20	水	しろごはん	牛乳	ふゆやさいかレー サミときゅうりのサラダ かぼちゃのひきにくフライ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とり く とりささみ かぼ ちやのひきにくフライ	たまねぎ にんじん れ んこん だいこん しょうが きゅうり コーン	750 25.5	975 30.7	
21	木	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに いわしのおかか はくさいとゆずのおひたし・クリスマスケーキ	こめ むぎ しらたき じゃ がいも さとう でんぷん あぶら ショートケーキ・ムース	ぎゅうにゅう とり く あつあげ いわしおかかに	かぼちゃ たまねぎ いんげん しいたけ はくさい にんじん ゆず こんぶ	783 29.8	976 36.6	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上：エネルギー量(kcal)
下：たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

今年(ことし)はかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃(ひごろ)からかぜの予防(よぼう)を心がけ(こころ)ましょう。