

12月 給食献立予定表

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う			加り-(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	家庭で補ってほしい食品
	主食	牛乳	おかず・デザート	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品		
1 (木)	ごはん (わかめふりかけ)	○	おろしハンバーグ こまつなのごまあえ とんじる	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく みそ あぶらあげ	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく もやし にんじん だいこん ねぎ こまつな	ごはん パンこ ごま さいとも こんにゃく ナツメグ ふりかけ	605 28.4 17.5 2.48	魚介類 きのこ類
1・2年リクエスト①								
2 (金)	チキンカレー	○	にんじんサラダ カルピスサイダーポンチ	牛乳 とりにく シーチキン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト チャツネ きゅうり セロリー りんご ぶつ ぽ ぱい ぱか	ごはん カルピス ゼリー サイダー ソース カレーこ ルウ	696 21.9 15.9 1.41	海藻類 豆・豆製品
★ 12/5(月)に給食費(5,010円)が引き落としされます。通帳の確認をお願いします。 ★								
かみかみ献立								
5 (月)	きんぴら おこわ	○	ひじきいりたまごやき ほうれんそうのおひたし さつまじる	牛乳 とりにく たまご ぶたにく ちくわ ひじき かつおぶし あつあげ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし だいこん ねぎ いんげん	ごはん もちごめ ごまあぶら さつまいも こんにゃく	624 27.5 18.6 2.56	乳製品 果実類
1・2年リクエスト②								
6 (火)	ココア あげパン	○	とりのてりやき ポテトサラダ ABCスープ	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん きゅうり コーン たまねぎ セロリー パセリ	パン あぶら さとう ココア ノイック マネズ マカロニ	680 28.5 22.6 2.66	魚介類 きのこ類
7 (水)	ゆかりごはん	○	おでん こまつなのいそかあえ みかん	牛乳 はんぺん がんも いわし なまあげ こんぶ さつまあげ うすら のり	にんじん だいこん しそ こまつな もやし みかん	ごはん むぎ こんにゃく	559 23.7 15.5 2.25	緑黄色野菜 果実類
世界の料理:タイ								
8 (木)	ガパオライス	○	めだまやき タイふうスープ ミルクティーゼリー(ホイップのせ)	牛乳 なまクリーム とりにく だいた だまご	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ バジル チンゲンサイ にんじん しいたけ	ごはん むぎ オイスター カレーこ ナンプラー さとう アールグレイ ホイップ クイッキオ	691 30.9 24.9 2.96	海藻類 いも類
9 (金)	ごはん (のりのつくだに)	○	めばるのにつけ きりぼしとツナのごまあえ ごじる	牛乳 めばる のり シーチキン ぶたにく あぶらあげ だいた だまご	しょうが きりぼし にんじん ほうれんそう はくさい ねぎ	ごはん ごま	577 25.2 16.1 2.34	緑黄色野菜 きのこ類
12 (月)	セルフ オムライス	○	れんこんサラダ ポトフふうスープ	牛乳 とりにく ミートボール たまご	たまねぎ にんじん トマト れんこん ごぼう えだまめ かぶ コーン ブロッコリー きゅうり	ごはん ごま ノイック マネズ じゃがいも	591 23.1 16.9 2.46	魚介類 豆・豆製品
13 (火)	ごはん	○	さばのみそに ひじきとだいたのり かぼちゃのみそじる	牛乳 さば ひじき だいた みそ あつあげ あぶらあげ	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ かぼちゃ	ごはん こんにゃく	631 29.9 19.2 2.35	果実類 きのこ類
14 (水)	セルフ バーガー	○	ホキフライ/キャベツソテー ふゆやさいのシチュー ヨーグルトレーズン	牛乳 ホキ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー しめじ レーズン	パン あぶら バター パンこ ソース カレーこ じゃがいも こめこ	671 27.6 21.9 2.22	海藻類 豆・豆製品
15 (木)	さんしょく どん	○	けんちんじる みたらししらたま	牛乳 とりにく たまご かつおぶし あつあげ	しょうが いんげん にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな しいたけ	ごはん しらたま こんにゃく さいとも ごまあぶら さとう	679 28.8 21.3 2.09	果実類 豆・豆製品
冬季限定メニュー								
16 (金)	チャンポン	○	てづくりにくまん ヨーグルト	牛乳 ぶたにく エビ イカ なた さつまあげ ヨーグルト	しょうが にんにく コーン にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ しいたけ	めん こむぎこ イスト パーキング パンこ ごまあぶら	759 29.8 19.8 2.48	緑黄色野菜 いも類
1・2年リクエスト③								
19 (月)	わかめごはん	○	コロケ こまつなのなっとうあえ なめこじる	牛乳 ぶたにく のり なっとう とうふ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ こまつな ねぎ にんじん もやし なめこ	ごはん じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	640 24.5 19.4 2.21	魚介類 根菜類
1・2年リクエスト④								
20 (火)	キムチ チャーハン	○	とりのからあげ とうふのちゅうかうスープ ココアプリン(ホイップのせ)	牛乳 ぶたにく たまご とりにく とうふ みそ	キムチ にんじん ねぎ しょうが にんにく いら はくさい しいたけ	ごはん オイスター あぶら てんぷん トウモロコシ ごまあぶら さとう ココア ホイップ	658 28.3 20.5 2.38	海藻類 緑黄色野菜
21 (水)	ごはん	○	すきやきふう おじゃがもちじる あおのりござかな	牛乳 ござかな ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ だいこん ねぎ こまつな	ごはん おふ しらたき じゃがいも	639 30.1 17.3 2.57	きのこ類 果実類
★クリスマスメニュー★								
22 (木)	チキンドリア	○	シーザーサラダ ほしのトマトスープ クリスマスケーキ	牛乳 とりにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム パプリカ キャベツ きゅうり セロリー トマト にんにく	ごはん こむぎこ パンこ マカロニ バター ドレッシング ケーキ	764 23.1 21.9 2.07	海藻類 豆・豆製品



今日の白井市産:こめ・小松菜・大根・長ねぎ

毎日、農家の方が一生懸命に育てた野菜やくだものを届けてくれています。
食べ物や作ってくれた人に感謝し、好き嫌いをせず、美味しく食べましょう。

今月のリクエストアンケート結果(1・2年担当)

101	1位	2位	3位
主食	カレー	ラーメン	ココアあげパン
おかず	からあげ	コロケ	さかな
和え物	なっとうあえ	にんじんサラダ	ひじきの煮物
デザート	アイス	サイダーポンチ	ココアプリン

201	1位	2位	3位
主食	ココアあげパン	カレー	わかめごはん
おかず	からあげ	ぎょうざ	コロケ
和え物	なっとうあえ	ポテトサラダ	アロイジーサラダ
デザート	シューアイス	れいとうミカン	カルピスゼリー

102	1位	2位	3位
主食	キムチチャーハン	わかめごはん/あげパン/ラーメン	
おかず	からあげ	丸ルサ揚げ煮	ジャマポト
和え物		なっとうあえ	
デザート	サイダーポンチ	れいとうミカン	カルピスポンチ

202	1位	2位	3位
主食	ココアあげパン	カレー	しょうゆラーメン
おかず	だいがくいも	コロケ	からあげ
和え物	なっとうあえ	ポテトサラダ	はるさめサラダ
デザート	サイダーポンチ	ココアプリン	カルピスゼリー

今月は1・2年生のリクエスト献立が給食にたくさん登場するよ。お楽しみに！来月は「かかやき学級」だよ。

かぜの予防 5つのポイント

- 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
 - 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
 - 外で元気に遊び体力をつける
 - 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
 - 人混みをさけるようにする
- うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

1月の給食は11日(水)からです。