



12月こんだてよていひょう

～おもて～（2016年度）

菊池市泗水学校給食センター 0968(38)3222

日	曜	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくる)		緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)		黄の食品 (おもにエネルギーとなる)		カロリー 幼稚園 小学校 中学校
			たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品	無機質 海藻・小魚 乳・乳製品	緑黄色野菜	ビタミン 淡色野菜・果物	炭水化物 米・パン・麺・芋	脂質 油脂	
1	木	(小)食パン+りんごジャム	きなこ				しょくパン りんごジャム	452 565 806	
		(中)きな粉揚げパン	ぎゅうにゅう				コッパノ あぶら さとう		
		牛乳	たまご とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	うどんめん				
		親子うどん	ちりめんじゃこ	ヤーコン きゃべつ にんじん ブロッコリー	アーモンド ごま さとう あぶら				
2	金	麻婆豆腐丼	とうふ ぶたにく だいず テンメツヤ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	552 615 782		
		あかみそ	ぎゅうにゅう			てんぷん			
		牛乳	たまご	にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	でんぷん ごまあぶら				
		卵スープ		みかん					
5	月	豚丼	ぶたにく あつあげ	たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	こめ むぎ ごまあぶら さとう	510 565 737		
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		呉汁	とりにく だいず あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ					
6	火	食パン				しょくパン	531 658 833		
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		かぼちゃコロッケ				コロッケ あぶら			
		キャベツとほうれん草のサラダ		ほうれんそう キャベツ コーン	ほうれんそう キャベツ コーン	アーモンド さとう あぶら			
キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ にんにく	にんじん たまねぎ パセリ にんにく	じゃがいも こめこ バター					
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>寒さに負けない体をつくろう!</p> <p>日頃の生活でカゼを予防しましょう! うがいや手洗いをこころがけて、バランスの良い食事を取り、しっかりと体を動かして、十分な睡眠をとみましょうね</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>									
7	水	セルフおにぎり(梅干し)	のり	うめぼし	うめぼし	こめ むぎ	502 572 732		
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		大豆の五目煮	とりにく だいず こうやどうふ	ごぼう にんじん えだまめ こんにゃく	ごぼう にんじん えだまめ こんにゃく	さといも さとう あぶら			
		つみれのみそ汁	つみれ とうふ あぶらあげ みそ	はくさい だいこん しいたけ ねぎ	はくさい だいこん しいたけ ねぎ				
8	木	(小・中)食パン+マーシャルビーンズ*	きなこ			しょくパン マーシャルビーンズ	486 685 750		
		(配送校)きな粉揚げパン	ぎゅうにゅう			コッパノ あぶら さとう			
		牛乳	ぶたにく いか うずらのたまご	キャベツ にんじん もやし ねぎ きくらげ にんにく	キャベツ にんじん もやし ねぎ きくらげ にんにく	はるさめ ごまあぶら			
		タイピーエン	ちくわ かつおぶし かいそう	だいこん ブロッコリー コーン	だいこん ブロッコリー コーン	ごま さとう ごまあぶら			
9	金	麦ごはん				こめ むぎ	498 545 725		
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		サバの竜田揚げ	さば	ほうれんそう もやし にんじん	ほうれんそう もやし にんじん	でんぷん あぶら			
		ほうれん草のごま和え	ぶたにく とうふ みそ やきあこ	しょうが ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ	しょうが ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ	さといも ごまあぶら バター			
12	月	6分づきご飯 ハリハリ漬け		はりはりづけ	はりはりづけ	6分づきまい	532 603 761		
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		冬野菜のカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん れんこん ほうれんそう にんにく	たまねぎ にんじん れんこん ほうれんそう にんにく	じゃがいも 卵・オイル カレールウ			
		キャベツとブロッコリーのサラダ	チーズ	しょうが りんご	しょうが りんご	バター			
13	火	米粉パン				こめこパン	515 556 716		
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		あじゴマフライ	あじゴマフライ	きりぼしだいこん にんじん ブロッコリー	きりぼしだいこん にんじん ブロッコリー	あぶら			
		切干大根のひじき和え	とりにく だいず	ごぼう れんこん だいこん にんじん たまねぎ しめじ	ごぼう れんこん だいこん にんじん たまねぎ しめじ	マヨネーズ ごま さとう			
体ポカポカ根菜スープ*		ねぎ しょうが	ねぎ しょうが	卵・オイル					

寒さに負けない食生活

体をしっかり温める食生活で
寒～い冬を元気にすごそう!



たんぱく質はしっかりと

肉、魚、大豆製品、卵などに含まれる豊富なタンパク質で筋肉を作ります。筋肉は体を温める効果があります



ビタミンAやCをたっぷりと

色の濃い野菜に含まれるビタミンAで喉や鼻の粘膜を守りましょう。
野菜や果物に含まれるビタミンCは免疫力を高め、カゼを防ぎます。





12月こんだてよていひょう ~うら~ (2016年度)

菊池市泗水学校給食センター 0968 (38) 3222

日曜	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくる) たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品 無機質 海藻・小魚 乳・乳製品	緑の食品 (おもに体の調子をととのえる) 緑黄色野菜 ビタミン 淡色野菜・果物	黄の食品 (おもにエネルギーとなる) 炭水化物 米・パン・麺・芋 脂質 油脂	カロリー 幼稚園 小学校 中学校	
日本全国	あじめぐり	栃木県	<p>栃木県は関東地方北部に位置し、海に面していない内陸部にあります。宇都宮の「餃子」、夕顔の実をむいて乾燥させた『かんぴょう』、水戸黄門として知られる徳川光圀公にまつわる『法度汁』などを紹介します。</p>			
14 水	麦ごはん 牛乳 焼き餃子 かんぴょうのゴマネーズ和え 法度汁	ぎゅうにゅう ぎょうざ ちくわ みそ とうにゅう とりにく あぶらあげ	かんぴょう きゃべつ にんじん えだまめ ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	ごま マヨネーズ さとう きしめん さといも	こめ むぎ 493 583 775	
15 木	(配送校)コッペパン +ブルーベリージャム (泗水小)きな粉揚げパン 牛乳 鶏団子と野菜の春雨スープ さつまいものサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりだんご だいず	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しめじ にんにく しょうが にんじん えだまめ コーン	コッペパン ジャム コッペパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら さつまいも マヨネーズ	500 667 中止	
16 金	麦ごはん 牛乳 ししゃもの甘露煮 千草和え のっぺじろ	ぎゅうにゅう ししゃものかんろに くさわかめ たまご とりにく とうふ ちくわ	キャベツ にんじん こんにゃく だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら さといも ごまあぶら	469 535 707	
<p>～ ヤーコンの豆知識 ～ ヤーコンは菊池の特産品の一つです。 11月から2月にかけて収穫されます。もともとは南米アンデス地方の作物(さくもつ)ですので、寒い季節にとれる野菜です。まるでさつまいものような形をしています。中は太根のように透明です。オリゴ糖や食物繊維を多く含むのでおなかの調子を良くして</p>						
19 月	おぼろごぼろ 6分づきご飯 牛乳 みそおでん ヤーコンのカミカミサラダ	ぎゅうにゅう とりにく がんも うずらのたまご こんぶ みそ ツナ だいず かんてん	だいこん にんじん こんにゃく ヤーコン にんじん ブロッコリー コーン	6分づきまい さといも ねりごま さとう	531 615 778	
20 火	丸パン 牛乳 鮭チーズフライ コールスローサラダ 冬野菜とマカロニのスープ	ぎゅうにゅう さけチーズフライ とりにく	キャベツ にんじん コーン はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん にんにく	まるパン あぶら コールドレッシング オリーブオイル	495 595 715	
21 水	麦ごはん 牛乳 千草焼き 白菜の柚子和え かぼちゃすいとん汁	ぎゅうにゅう ちくさやき とりにく みそ やきあご	はくさい ほうれんそう にんじん ゆず かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう さといも こむぎこ	480 547 731	
22 木	☆クリスマス☆ ミルクパン 牛乳 フライドチキン キャベツのサラ玉サラダ 冬野菜のスープ セレクトクリスミニケーキ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とりにく だいず	にんにく きゃべつ にんじん ヤーコン れんこん だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ しょうが	ミルクパン こむぎこ こめこ あぶら サラダ玉ねぎドレッシング ショコラケーキ ダブルベリーケーキ	608 768 921	



ユズのおふろ

「ゆず」をお風呂に入れると、体がポカポカと温まります。風邪の予防に効果がある昔からの知恵ですね。

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう