

令和元年12月 小学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)
No. 262



【12月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじょう %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20
12月分 平均栄養量	651	16.8	28.2	367	2.9	256	0.47	0.64	29

【栄養三色】	
赤 (あ)	【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	【ビタミン・無機質】 野菜・果物

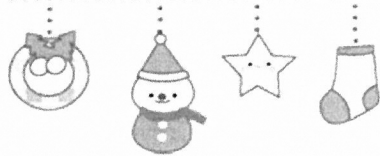
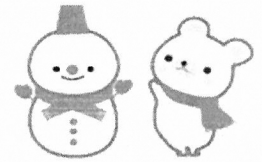
※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%



※魚には「骨」があります。気をつけてしっかり噛んで食べましょう。

2(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	3(火)	ベビーパン	ぎゆうにゆう	4(水)	ごはん	ぎゆうにゆう	5(木)	ごはん	ぎゆうにゆう	6(金)	アップルパン	ぎゆうにゆう	
のっぺいじる	とりにく 15 (あ)	やきざかな 1 (あ)	カレーうどん	ぎゆうにく 20 (あ)	チキンナゲット 2 (あ)	さつまじる	とりにく 15 (あ)	やきざかな 1 (あ)	ホイコーローどんぶり	ぶたにく 30 (あ)	しゅうまい 2 (あ)	クリームに	とりにく 30 (あ)	やきいか 45 (あ)	
からしあえ	やきふた 10 (あ)	ごまあえ 10 (あ)	ビーフシチュー	ぎゆうにく 35 (あ)	キャベツ 7 (あ)	みそしる	とうふ 20 (あ)	とりのからあげ 50 (あ)	カレーライス	ぎゆうにく 25 (あ)	ハムとごまのサラダ 10 (あ)	スープに	とりにく 15 (あ)	はたはたのからあげ 1 (あ)	
ふりかけ	ふりかけ(さかな) 1 (あ)	ふりかけ(さかな) 1 (あ)	こくとうパン	ぎゆうにく 30 (あ)	フルーツミックス 20 (あ)	とりのからあげ	とりにく 20 (あ)	はっこうにゆう 2~3 (あ)	ミニデザート	りんご 1 (あ)	コッペパン	はたはたのからあげ 1 (あ)	みかんジャム 1 (あ)	れんこんのサラダ 1 (あ)	
2月 合計	620	29.5	18.0	3月 合計	653	30.6	22.3	4月 合計	607	30.2	14.2	5月 合計	686	23.8	19.0
2月 合計	623	25.1	16.4	3月 合計	655	25.7	21.3	4月 合計	645	25.2	17.0	5月 合計	646	21.7	16.1
2月 合計	623	25.1	16.4	3月 合計	655	25.7	21.3	4月 合計	645	25.2	17.0	5月 合計	646	21.7	16.1
2月 合計	623	25.1	16.4	3月 合計	655	25.7	21.3	4月 合計	645	25.2	17.0	5月 合計	646	21.7	16.1
2月 合計	623	25.1	16.4	3月 合計	655	25.7	21.3	4月 合計	645	25.2	17.0	5月 合計	646	21.7	16.1
2月 合計	623	25.1	16.4	3月 合計	655	25.7	21.3	4月 合計	645	25.2	17.0	5月 合計	646	21.7	16.1
2月 合計	623	25.1	16.4	3月 合計	655	25.7	21.3	4月 合計	645	25.2	17.0	5月 合計	646	21.7	16.1
2月 合計	623	25.1	16.4	3月 合計	655	25.7	21.3	4月 合計	645	25.2	17.0	5月 合計	646	21.7	16.1

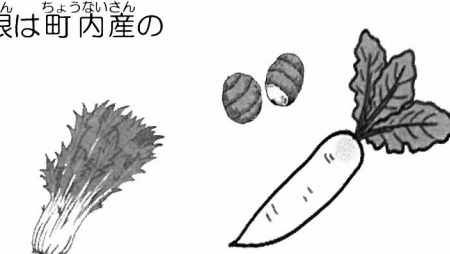
16(月) ごはん ぎゅうにゅう かんこくふう さわらの すきやき ころみやき ぶたにく 25 (あ) さわら 1 (きれ) (あ) どうふ 30 (あ) こいくちしょうゆ 3 はくさい 30 (あ) さとう 2 (き) たまねぎ 20 (あ) ゆずかじゅう 0.5 (あ) にんじん 5 (あ) す 1 あおねぎ 10 (あ) でんぶん 0.2 (き) しめじ 5 (あ) いとこんにやく 30 りんごピューレ 3 (あ) はくさいキムチ 5 (あ) すりごま 1 (き) しょうが 0.2 (あ) にんにく 0.1 (あ) こいくちしょうゆ 5.6 さとう 2.4 (あ) さけ 0.9 あぶら 0.2 (き) 604 30.0 15.4	17(火) コッペパン ぎゅうにゅう にんじんのポタージュ ぶたヒレのソースふうみ ベーコン 10 (あ) ぶたヒレにく 1 (きれ) (あ) じゃがいも 40 (き) しょうが 0.2 (あ) たまねぎ 20 (あ) でんぶん 8.35 (き) にんじん 20 (あ) あげあぶら 3 (き) ぎゅうにゅう 20 (あ) こいくちしょうゆ 0.6 こなチーズ 2 (あ) さけ 0.5 なまクリーム 1 (き) さとう 1.1 (き) だっしふんにゅう 2 (あ) ウスターソース 3.8 とりがらスープ 8 ポークビヨン 3 パター 3 (き) ばいせんこむぎこ 3.7 (き) あぶら 0.7 (き) しょうが 0.3 こしょう 0.02 しろワイン 2 ほうれんそうのサラダ ささみフレーク 5 (あ) ほうれんそう 30 (あ) ホールコーン 10 (あ) マヨネーズ クラス1ぼん (き) 654 27.3 24.9	18(水) ごはん ぎゅうにゅう とんじる いわしの たつたあげ ぶたにく 20 (あ) いわし 40 (あ) あぶらあげ 5 (あ) しょうが 0.1 (あ) だいごん 20 (あ) こいくちしょうゆ 1.2 にんじん 10 (あ) さけ 0.8 さといも 20 (き) さとう 0.8 (き) ごぼう 5 (あ) ごまあぶら 0.1 (き) あおねぎ 5 (あ) でんぶん 7 (き) けずりぶし 2 あげあぶら 6 (き) あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ) きりぼしだいごんの にもの ひらてん 5 (あ) きりぼしだいごん 3 (あ) にんじん 3 (あ) さやいんげん 5 (あ) けずりぶし 1 こいくちしょうゆ 1.3 きゅうり 0.6 さとう 0.5 (き) 691 27.9 23.4	19(木) ぎゅうにゅう チキンライス こめ 65 (き) チキンライスのもと 20 とりにく 20 (あ) たまねぎ 15 (あ) にんじん 5 (あ) グリンピース 3 (あ) しお 0.1 こしょう 0.02 パプリカ 0.05 あかワイン 2 ケチャップ 8 あぶら 0.2 (き) ポテトサラダ ロースハム 10 (あ) じゃがいも 25 (き) きゅうり 10 (あ) にんじん 3 (あ) あぶら 0.1 (き) しお 0.05 こしょう 0.02 さとう 0.02 (き) マヨネーズ クラス1ぼん (き) 719 25.8 27.7	20(金) コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ ローストチキン ベーコン 10 (あ) とりにく 1 (きれ) (あ) キャベツ 20 (あ) しょうが 0.1 (あ) たまねぎ 25 (あ) さけ 2 にんじん 10 (あ) さとう 1.2 (き) しめじ 5 (あ) こいくちしょうゆ 3.2 セロリー 0.3 (あ) みりん 1 とりがらスープ 8 ポークビヨン 3 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2.8 ブロッコリーの サラダ ロースハム 10 (あ) ブロッコリー 20 (あ) ホールコーン 10 (あ) あぶら 0.1 (き) ドレッシング クラス1ぼん (き) おたのしみケーキ ケーキ 1 (き) 663 29.0 27.8
---	---	--	---	---

令和元年12月
太子町
学校給食だより

ふゆ やす げん き す じょう
冬休みを元気に過ごすための10か条

ふゆ やさい あじ
~冬の野菜を味わおう~

冬は野菜たちも寒さに負けないように、根に栄養をたくわえたり葉が凍らないようにあまくなったりします。おいしく栄養豊富な冬の野菜をしっかり食べましょう。水菜、里芋、大根は町内産のとれたてのものを使います。



作ってみませんか 「大根おろしのたれ」

〈材料〉
 大根おろし 100g
 薄口しょうゆ 小さじ1, 1/2
 みりん 小さじ1
 だし 小さじ2

焼き魚に添えると大好評！
 ごはんと食べてもおいしいよ！

鍋に材料を入れ、さっと一煮し、冷まします。
 ※給食ではだしは削り節で取り、しょうゆは薄口と濃口を合わせて使います。

きょうしやく つか こめ
給食のごはんに使うお米は
12月から太子町内産を含む
南河内産の新米になります。

- 1 こまめな手洗い**
 せつげん せいはん
 けざせふのきほん
 は、せっけんでしっかり手を洗うことです。外から返ってきたときには、うがいも忘れずに。
- 2 早寝・早起き・朝ごはん**
 なが やす せいかつ
 ながいひまはせいかつ
 スムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。
- 3 1日3回の食事を欠かさない**
 あさ ひる ゆう
 朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとると、生活リズムが整いやすくなります。
- 4 いろいろな食材をバランスよく食べる**
 ぶくさい しゅさい
 副菜 主菜
 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- 5 食事はよくがんで、ゆっくり食べる**
 はんぞく
 よくがんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 6 冬が旬の野菜を取り入れる**
 ふゆ しゅん やさい と い
 冬が旬の野菜には、体を温めたりかぜを予防したりする働きがあります。
- 7 ふるさとに伝わる食文化を知る**
 ねんまつねんし でんどうきょうじ
 年末年始は伝統行事がいろいろあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。
- 8 おやつをだらだらと食べない**
 おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
- 9 元気に体を動かす**
 せむいからとぶつちのなか
 ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。
- 10 家族や仲間と共に食卓を囲む**
 かいわいのたのしみ
 がら共に食事をすすめる機会を増やしましょう。