

【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・かきが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気を付けて食べましょう。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

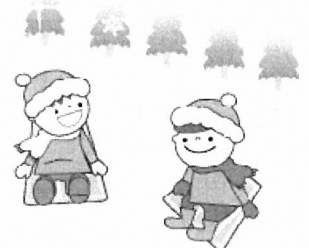


【12月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRAE	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	654	16.3	27.2	365	3.1	259	0.46	0.56	32

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

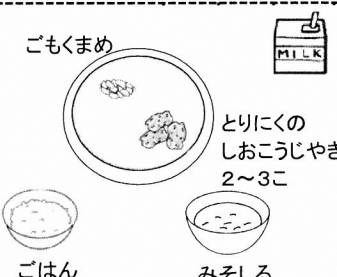
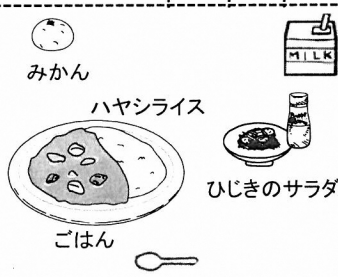
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%



※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。



1(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	2(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	3(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	4(金)	ペーパーパン	ぎゅうにゅう
ハヤシライス	25 (あ)	0.9 (あ)	かんこくふうすきやき	30 (あ)	3.3 (あ)	みそしる	15 (あ)	5 (あ)	カレーうどん	20 (あ)	2 (こ)
ぶたにく	25 (あ)	0.9 (あ)	ぶたにく	30 (あ)	3.3 (あ)	とうふ	5 (あ)	5 (あ)	うどん	60 (き)	6 (き)
じゃがいも	25 (き)	3.3 (あ)	とうふ	30 (あ)	3.3 (あ)	あぶらあげ	0.3 (あ)	0.3 (あ)	あぶらあげ	5 (あ)	5 (あ)
たまねぎ	60 (み)	0.44 (き)	はくさい	30 (み)	0.55	ほしわかめ	0.3 (あ)	0.3 (あ)	たまねぎ	35 (み)	35 (み)
にんじん	20 (み)	0.55	たまねぎ	30 (み)	0.55	じゃがいも	25 (き)	25 (き)	あおなぎ	5 (あ)	5 (あ)
にんにく	0.1 (み)	0.5	にんじん	10 (み)	1.0	ごまつな	10 (み)	10 (み)	にんじん	10 (み)	10 (み)
とりがらすープ	8 (き)	1.0	いごんにやく	30 (み)	2.2	たまねぎ	15 (み)	1.3	しょうが	0.1 (あ)	0.1 (あ)
ポークピヨン	3 (き)	1.0	りんごピューレ	3 (き)	1.8 (き)	にんじん	10 (み)	1.3	ポークピヨン	3 (き)	1.2 (み)
トマト(かん)	8 (み)	6 (み)	はくさいキムチ	5 (き)	3.2	けずりぶし	2 (き)	2 (き)	とりがらすープ	8 (き)	10 (き)
トマトピューレ	3.5 (み)	6 (み)	すりごま	1 (き)	3.2	あかみそ	8 (あ)	8 (あ)	こめこカレールウ①	2 (き)	0.5 (き)
デミグラスソース	14 (き)	1 (あ)	しょうが	0.2 (み)	3.2	しろみそ	3 (あ)	3 (あ)	こめこカレールウ②	3 (き)	0.1 (き)
ウスターソース	0.85 (き)	1 (あ)	にんにく	0.1 (み)	3.2	きゅうりと	5 (あ)	5 (あ)	カレーコ	0.1 (き)	1 (き)
のうこうソース	0.85 (き)	1 (あ)	こいくちしょうゆ	5.6 (き)	3.2	もやし	25 (み)	25 (み)	ターメリック	0.05 (き)	2 (き)
あかワイン	1 (き)	1 (あ)	さとう	2.4 (き)	3.2	きゅうり	10 (み)	10 (み)	でんぶん	0.2 (き)	1.1 (き)
さとう	0.5 (き)	1 (あ)	さけ	0.9 (き)	3.2	うすくちしょうゆ	1.5 (き)	1.5 (き)	あぶら	0.2 (き)	0.5 (き)
しお	0.2 (き)	1 (あ)	あぶら	0.2 (き)	3.2	さとう	0.4 (き)	0.4 (き)	こいくちしょうゆ	2.5 (き)	0.15 (き)
こしよ	0.03 (き)	1 (あ)	みりん	0.8 (き)	3.2	みりん	0.8 (き)	0.8 (き)	しょうが	0.1 (あ)	0.1 (あ)
あぶら	0.2 (き)	1 (あ)	みかん	1 (こ)	3.2	きゅうりと	5 (あ)	5 (あ)	さけ	0.5 (き)	0.15 (き)
こめこハヤシルウ①	8 (き)	1 (あ)			3.2	もやし	25 (み)	25 (み)	さとう	2.5 (き)	0.02 (き)
こめこハヤシルウ②	8 (き)	1 (あ)			3.2	きゅうり	10 (み)	10 (み)	こいくちしょうゆ	2.5 (き)	0.02 (き)
エネルギー	670	22.4	たんぱく質	16.2	670	680	37.5	16.5	たんぱく質	630	25.1
たんぱく質	22.4	16.2	しじつ	16.2	680	37.5	16.5	しじつ	25.1	24.7	24.7



7(月) ごはん ぎゅうにゅう

ワンタンスープ

ぶたにく	20 (あ)	1.0 (あ)
ワンタンのかわ	8 (き)	1.0 (あ)
もやし	10 (み)	1.4 (き)
ごまつな	10 (み)	0.14 (き)
はくさい	20 (み)	1.4 (き)
にんじん	10 (み)	1.7 (き)
ほししいたけ	0.2 (み)	1.4 (き)
ポークピヨン	3 (き)	1.75 (き)
とりがらすープ	8 (き)	0.5 (き)
しょうが	0.2 (み)	1.75 (き)
しお	0.15 (き)	1.75 (き)
こしよ	0.03 (き)	1.75 (き)
うすくちしょうゆ	3 (き)	1.75 (き)
さけ	1 (き)	1.75 (き)
ごまあぶら	0.2 (き)	1.75 (き)

だいこんと ささみのサラダ

20 (み) 36 (み) 8 (み) 2 (き)

8(火) コッペパン ぎゅうにゅう

ヨーナクリーム スープ

ベーコン	5 (あ)	6 (き)
クリームコーン	35 (み)	6 (き)
たまねぎ	40 (み)	6 (き)
じゃがいも	20 (き)	6 (き)
にんじん	10 (み)	6 (き)
パセリ	0.2 (み)	6 (き)
だっしふんにゅう	1.5 (あ)	23 (み)
なまクリーム	1 (き)	23 (み)
ぎゅうにゅう	25 (あ)	0.2 (き)
バター	3 (き)	0.22 (き)
はいせんこむぎこ	3.5 (き)	0.01 (き)
あぶら	0.8 (き)	0.1 (き)
とりがらすープ	8 (き)	0.1 (き)
ポークピヨン	3 (き)	0.1 (き)
しるワイン	1.8 (あ)	0.1 (き)
しお	0.4 (き)	0.1 (き)
こしよ	0.03 (き)	0.1 (き)
うすくちしょうゆ	0.2 (き)	0.1 (き)

コロッケ

1 (こ) 6 (き)

9(水) ごはん ぎゅうにゅう

さつまじる

とりにく	20 (あ)	1 (き)
あぶらあげ	5 (あ)	1 (き)
たまねぎ	25 (き)	1 (き)
だいこん	15 (み)	1 (き)
にんじん	10 (み)	1 (き)
ごぼう	8 (み)	25 (み)
あおなぎ	5 (あ)	1 (き)
つきごんにやく	10 (み)	1.3 (き)
あかみそ	8 (あ)	0.8 (き)
しろみそ	3 (あ)	1 (き)
けずりぶし	2 (き)	1 (き)

やきざかな

20 (あ) 1 (き)

おひたし

20 (み) 20 (み) 0.5 (き) 1.3 (き) 0.2 (き) 1 (き) 1 (き)

10(木) ごはん ぎゅうにゅう

カレーライス

ベーコン	6 (あ)	60 (あ)
じゃがいも	25 (き)	3 (き)
たまねぎ	50 (み)	0.15 (き)
にんじん	20 (み)	0.03 (き)
ソチドオニオン	10 (み)	8 (き)
りんごピューレ	5 (み)	12 (き)
はちみつ	0.4 (き)	6 (き)
しょうが	0.1 (み)	6 (き)
とりがらすープ	6 (き)	6 (き)
にんにく	0.05 (み)	6 (き)
ポークピヨン	3 (き)	27 (み)
ウスターソース	1 (き)	10 (み)
のうこうソース	1 (き)	3 (み)
こいくちしょうゆ	1 (き)	5 (み)
ケチャップ	3 (き)	1 (き)
しお	0.1 (き)	1 (き)
あぶら	0.2 (き)	1 (き)
こめこカレールウ①	8 (き)	1 (き)
こめこカレールウ②	8 (き)	1 (き)
でんぶん	0.5 (き)	1 (き)

ほたてかいばしら

60 (あ) 3 (き) 0.15 (き) 0.03 (き) 8 (き) 12 (き) 6 (き)

やさいサラダ

27 (み) 10 (み) 3 (み) 1 (き) 1 (き) 1 (き) 1 (き) 1 (き) 1 (き) 1 (き) 1 (き) 1 (き)

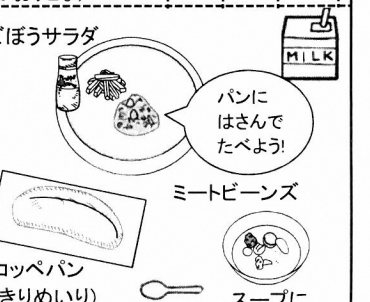
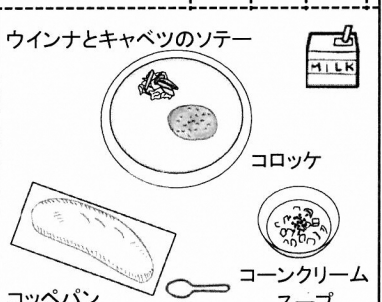
11(金) コッペパン(きりめいり) ぎゅうにゅう

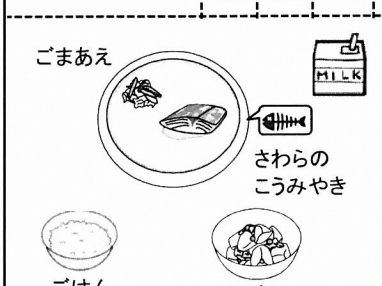




スープに

とりにく	15 (あ)	13 (あ)
ベーコン	5 (あ)	6 (あ)
じゃがいも	45 (き)	9 (あ)
たまねぎ	40 (み)	20 (み)
ごまつな	8 (み)	6 (み)
にんじん	15 (み)	0.03 (き)
あぶら	0.2 (き)	0.01 (き)
とりがらすープ	6 (き)	0.01 (き)
ポークピヨン	3 (き)	0.5 (き)
しお	0.22 (き)	0.8 (き)
こしよ	0.03 (き)	0.26 (き)
うすくちしょうゆ	2.7 (き)	5.2 (き)
こいくちしょうゆ	1 (き)	0.9 (み)
しるワイン	1 (き)	0.26 (き)

ミートピーンズ

13 (あ) 6 (あ) 9 (あ) 20 (み) 6 (み) 0.03 (き) 0.01 (き) 0.01 (き) 0.5 (き) 0.8 (き) 0.26 (き) 5.2 (き) 0.9 (み) 0.26 (き) 0.2 (き)



14(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	15(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	16(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	17(木)	オレンジジュース	18(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう	
そぼろに ぎゅうミンチ 20(あ) ひらてん 10(あ) じゃがいも 60(き) たまねぎ 30(み) にんじん 15(み) むきえだまめ 5(み) けずりぶし 2 さとう 1.4(き) みりん 1 こいくちしょうゆ 3.7 こしょう 0.03 あぶら 0.2(き)	さわらの こうみやき さくら 1きれ(あ) こいくちしょうゆ 3 さとう 2(き) ゆずかじゅう 0.5(み) す 1 でんぶん 0.2(き)		マカロニスープ とりにく 10(あ) あぶら 0.2(き) マカロニ (アルファベット) 6(き) たまねぎ 30(み) にんじん 10(み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しるワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3	ぶたヒレの ソースふうみ ぶたヒレに 1きれ(あ) でんぶん 8.35(き) あげあぶら 3(き) しょうが 0.2(み) こいくちしょうゆ 0.6 さけ 0.5 さとう 1.1(き) ウスターソース 3.8		とんじる ぶたに 10(あ) あぶらあげ 5(あ) たまねぎ 25(み) にんじん 10(み) さといも 20(き) ごぼう 5(み) あおねぎ 5(み) けずりぶし 2 あかみそ 8(あ) しるみそ 3(あ)	いわしの たつたあげ いわし 40(あ) しょうが 0.1(み) こいくちしょうゆ 1.2 さけ 0.8 さとう 0.8(き) ごまあぶら 0.1(き) でんぶん 7(き) あげあぶら 6(き)		かぶのクリームに ベーコン 10(あ) パセリ 0.2(み) じゃがいも 25(き) かぶ 30(み) たまねぎ 40(み) にんじん 15(み) ぎゅうにゅう 25(あ) こなチーズ 2(あ) だっしふんにゅう 2(あ) ばいせんこむぎこ 5(き) バター 3(き) あぶら 1(き) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しお 0.35 こしょう 0.03 しるワイン 1 うすくちしょうゆ 0.2	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(み) にんじん 5(み) グリーンピース 3(み) 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)		やさいスープ ウイナ 10(あ) キャベツ 20(み) たまねぎ 40(み) にんじん 10(み) しめじ 5(み) セロリー 0.3(み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しるワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3	ローストチキン とりにく 1きれ(あ) しょうが 0.1(み) さけ 2.2 さとう 1.1(き) こいくちしょうゆ 2.8 みりん 1	
エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 654 27.4 18.0			619 26.1 21.6			691 26.4 23.1			651 22.5 16.5			687 29.0 28.2		
														

令和2年12月

太子町学校給食だより

こんげつ こんだてしょうかい
～今月の献立紹介～

10日 特別メニュー！ホタテ貝柱フライ

北海道産の貴重なホタテガイの貝柱が登場します。
ホタテは、刺身はもちろん、煮る、焼く、揚げるなど、手軽な調理法でおいしく食べられる貝です。給食では、「ホタテフライ」を作ります。カレーの上にホタテフライをのせてホタテカレーにして食べましょう。よく噛んで味わって食べてください。お楽しみにね♪
(国産農林水産物学校給食提供事業)

～季節の食べ物～

1日：「みかん」は、正式には「温州みかん」という名前、日本原産の果物です。主に体の調子を整えるビタミンが豊富で、風邪の予防に効果があります。表面の皮をむいた「ふくろ」の白いすじに、ビタミンを守る働きがあり食物繊維もとれるので、「ふくろ」ごと食べるのがおすすめです。町内でとれた「みかん」をありがたくいただきます。

18日：「ブロッコリー」は、地中海沿岸生まれで日本名は「緑花野菜」。花は菜の花に似ていて、キャベツやかぶ、白菜、小松菜などと同じアブラナ科という仲間です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。かぜなどの病気から体を守るすごいパワーを持っています。

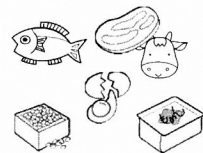
風邪予防のポイントは

えいよう きゅうよう てあら
栄養・休養・うがい手洗い

1. 栄養

たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、体をあたためる



牛乳をあたためて飲むと、体があたたまり、たんぱく質だけでなくカルシウムなどもとれるのでおすすめです。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪などのウイルスが体に入るのを防ぐ



いろいろな野菜を入れた鍋料理を食べるといいですね。

ビタミンC

寒さのストレスや、風邪のウイルスなどから体を守る



みかんは、手軽に食べることができてビタミンCも豊富！

2. 休養(すいみん) 3. うがい・手洗い

「つかれたなあ。」と思ったら早めに寝るようにしましょう。睡眠を十分にとることで、体を守る力(免疫力)や、病気を治す力(治癒力)をつけることができます。

「手」や「のど」には、かぜなどのウイルスが付いていることがあります。外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずにしましょう。

たべものクイズ

ブロッコリーは、次のうちどの部分を食べているのでしょうか？

- ① 花のつぼみ ② くき ③ 実

こたえは
おもて面の下