

【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。
※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！



※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(水) 期末テスト

2(木) 期末テスト

3(金) コッペパン ぎゅうにゅう

はくさいのクリームに	とうふハンバーグのケチャップあん
どりにく 20 (あ)	とうふハンバーグ 1 (あ)
じゃがいも 30 (き)	たまねぎ 10 (み)
はくさい 30 (み)	あぶら 0.14 (き)
たまねぎ 20 (み)	す 1.4
にんじん 10 (み)	こいくちしょうゆ 1.6
チンゲンサイ 10 (み)	トマトケチャップ 1.4
とりがらスープ 7	さとう 1.75 (き)
ポークフィヨン 4	でんぶん 0.5 (き)
ぎゅうにゅう 20 (あ)	
こなチーズ 2 (あ)	フルーツミックス
バター 3 (き)	
こむぎこ 3.5 (き)	みかん(かん) 20 (み)
あぶら 0.7 (き)	ナタデココ 15 (き)
だしふんにゅう 2 (あ)	おうとう(かん) 15 (み)
なまクリーム 1 (き)	
しお 0.3	
こしょう 0.03	
しろワイン 1	
うすくちしょうゆ 0.2	
でんぶん 0.1 (き)	

エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g
777 33.2 25.4

6(月) ごはん ぎゅうにゅう

カレーライス	ひじきのサラダ
ぶたにく 25 (あ)	ひじき 0.8 (あ)
じゃがいも 40 (き)	あぶらあげ 3 (あ)
たまねぎ 40 (み)	にんじん 5 (み)
にんじん 20 (み)	ホールコーン 10 (み)
りんごビュレ 5 (み)	こまつな 10 (み)
しょうが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)
とりがらスープ 6	こいくちしょうゆ 0.5
にんにく 0.05 (み)	さけ 0.5
ポークフィヨン 2	ドレッシング クラス1ぼん
あかワイン 1	(やさしいつばいわふう)
ウスターソース 1	
のうこうソース 1	みかん
こいくちしょうゆ 1	
トマトケチャップ 3	みかん 1 (み)
しお 0.1	
あぶら 0.2 (き)	
こめこカレーウ① 8 (き)	
こめこカレーウ② 8 (き)	
でんぶん 0.5 (き)	

809 26.1 17.5

7(火) アップルパン ぎゅうにゅう

ミネストローネ	とりにくのオニオンソース
ベーコン 10 (あ)	とりにく 12 (あ)
スパゲティ (カット) 7 (き)	しお 0.1
キャベツ 20 (み)	こしょう 0.01
たまねぎ 20 (み)	りんごビュレ 1 (み)
にんじん 5 (み)	たまねぎ 8 (み)
セロリー 2 (み)	しょうが 0.1 (み)
トマト(かん) 10 (み)	にんにく 0.02 (み)
あぶら 0.1 (き)	あぶら 0.1 (き)
とりがらスープ 7	こいくちしょうゆ 1.8
ポークフィヨン 3	さけ 1.2
しお 0.2	さとう 1.8 (き)
こしょう 0.03	でんぶん 0.3 (き)
うすくちしょうゆ 3	
あかワイン 1	

ツナとほうれんそうのサラダ

ツナ 5 (あ)
ほうれんそう 20 (み)
ホールコーン 10 (み)
ドレッシング クラス1ぼん (サウザンアイランド)

789 33.9 29.0

8(水) ごはん ぎゅうにゅう

のっぺいじる	さかなフライ
とりにく 15 (あ)	あじ 12 (あ)
さといも 20 (き)	さけ 1
あぶらあげ 5 (あ)	こむぎこ 4 (き)
つきこんにやく 10	しお 0.07
にんじん 10 (み)	こしょう 0.02
だいこん 20 (み)	パンこ 6 (き)
ごぼう 10 (み)	あげあぶら 6 (き)
あおねぎ 5 (み)	
みりん 1	やきふたとキャベツのあまず
さけ 1	やきふた 10 (あ)
うすくちしょうゆ 3.6	キャベツ 20 (み)
でんぶん 1 (き)	こまつな 3 (み)
けずりぶし 2	あぶら 0.1 (き)
	ごまあぶら 0.3 (き)
	しお 0.1
	す 2
	さとう 1.9 (き)
	うすくちしょうゆ 1.4

781 33.4 22.9

9(木) ごはん ぎゅうにゅう

ホイコーローどんぶり	しゅうまい (ポーク)
ぶたにく 30 (あ)	しゅうまい 3 (あ)
しょうが 0.5 (み)	
にんにく 0.3 (み)	もやしのごまずあえ
キャベツ 50 (み)	さきみフレーク 10 (あ)
たまねぎ 30 (み)	もやし 20 (み)
にんじん 15 (み)	きゅうり 10 (み)
たけのこ (みず) 10 (み)	しろごま 0.5 (き)
にら 2 (み)	うすくちしょうゆ 1.2
こいくちしょうゆ 6	さとう 0.8 (き)
さとう 2.75 (き)	す 0.8
さけ 0.8	
ごまあぶら 0.3 (き)	
でんぶん 6 (き)	
あげあぶら 3 (き)	
あぶら 0.2 (き)	
ポークフィヨン 5	
こしょう 0.04	
あかみそ 2 (あ)	
テンメンジャン 1	
みりん 0.5	

821 33.9 20.6

10(金) コッペパン (きりめいり) ぎゅうにゅう

スープに	セルフドッグ
とりにく 15 (あ)	ウインナ 1 (あ)
ベーコン 10 (あ)	(ロング)
じゃがいも 50 (き)	トマトケチャップ 5
たまねぎ 30 (み)	さとう 0.8 (き)
かぶ 20 (み)	ウスターソース 0.8
にんじん 15 (み)	のうこうソース 0.9
むきえだまめ 5 (み)	でんぶん 0.2 (き)
セロリー 0.3 (み)	
とりがらスープ 7	キャベツソテー
ポークフィヨン 4	キャベツ 15 (み)
しお 0.2	にんじん 5 (み)
こしょう 0.03	あぶら 0.1 (き)
うすくちしょうゆ 2.5	カレーこ 0.07
こいくちしょうゆ 1	クミン 0.01
しろワイン 1	しお 0.15
	こしょう 0.01

ヨーグルト

ヨーグルト 1 (あ)

パンにウインナとやさいをはさんでたべよう!

817 36.4 31.3

カレーライス

みかん

ひじきのサラダ

アップルパン

ミネストローネ

とりにくのオニオンソース

さかなフライ

のっぺいじる

やきふたとキャベツのあまず

もやしのごまずあえ

しゅうまい(ポーク)

ホイコーローどんぶり

キャベツソテー

セルフドッグ

ウインナ1ぼん

ヨーグルト

スープに

13(月) ごはん ぎゅうにゅう

にくだんごのスープ	かきあげ
ミートボール 30 (あ)	ウインナ 10 (あ)
はるさめ 5 (き)	ちりめんじゃこ 2 (あ)
はくさい 20 (み)	ひじき 0.3 (あ)
たまねぎ 15 (み)	さつまいも 20 (き)
にんじん 10 (み)	たまねぎ 15 (み)
えのきたけ 5 (み)	みつば 3 (み)
あおねぎ 5 (み)	こむぎこ 12 (き)
しょうが 0.1 (み)	でんぶん 1 (き)
とりがらスープ 8	しお 0.05
ポークフィヨン 3	あげあぶら 7 (き)
しお 0.15	
うすくちしょうゆ 1.5	もやしのごまずあえ
こいくちしょうゆ 1.5	ローズハム 7 (あ)
さけ 1	もやし 20 (み)
ごまあぶら 0.1 (き)	こまつな 7 (み)
	すりごま 0.5 (き)
	うすくちしょうゆ 1.3
	さとう 0.3 (き)
	みりん 0.8
	ごまあぶら 0.1 (き)

881 27.5 28.9

14(火) コッペパン ぎゅうにゅう

ポークシチュー	だいずとツナのサラダ
ぶたにく 20 (あ)	ツナ 5 (あ)
じゃがいも 40 (き)	だいず 3 (あ)
たまねぎ 30 (み)	きゅうり 10 (み)
にんじん 20 (み)	にんじん 8 (み)
しめじ 5 (み)	こいくちしょうゆ 0.9
むきえだまめ 5 (み)	さとう 0.5 (き)
にんにく 0.05 (み)	みりん 0.35
とりがらスープ 6	マヨネーズ クラス1ぼん (き)
ポークフィヨン 3	
こめこハヤシルウ① 5 (き)	
こめこハヤシルウ② 5 (き)	
トマトケチャップ 4.5	てづくりぶどうゼリー
トマトビュレ 2 (み)	ぶどうゼリー
のうこうソース 0.2	ゼリーのもと 14 (き)
あかワイン 0.5	グレープジュース 22 (み)
しお 0.05	
こしょう 0.02	
でんぶん 0.5 (き)	
あぶら 0.2 (き)	

744 29.2 22.1

15(水) ごはん ぎゅうにゅう

とんじる	いわしのカレーあげ
ぶたにく 15 (あ)	いわし 40 (あ)
あぶらあげ 5 (あ)	しょうが 0.3 (み)
とうふ 10 (あ)	さけ 0.8
だいこん 10 (み)	こいくちしょうゆ 2
にんじん 10 (み)	でんぶん 6 (き)
ごぼう 8 (み)	カレーこ 0.25
ごまつな 8 (み)	あげあぶら 6 (き)
つきこんにやく 15	
あかみそ 8 (あ)	きりほしだいこんのもの
しろみそ 3 (あ)	ひらてん 5 (あ)
けずりぶし 2	きりほしだいこん 3 (み)
あぶら 0.2 (き)	にんじん 3 (み)
	さやいんげん 3 (み)
	けずりぶし 1
	こいくちしょうゆ 1.3
	みりん 0.6
	さとう 0.5 (き)

803 35.6 25.6

16(木) ごはん ぎゅうにゅう

かんとうに	さわらのゆうあんやき
うずらたまご 20 (あ)	さわら 12 (あ)
あつあげ 30 (あ)	こいくちしょうゆ 2
ちくわ 20 (あ)	さけ 0.5
じゃがいも 40 (き)	みりん 1.5
だいこん 30 (み)	ゆずかじゅう 0.5 (み)
いたこんにやく 20	
けずりぶし 2	ごまずあえ
だしこんぶ 0.2	さきみフレーク 5 (あ)
こいくちしょうゆ 2.8	きりほしだいこん 0.5 (み)
うすくちしょうゆ 1.8	カレーこ 0.1
みりん 2.2	ターメリック 0.1
さとう 1.5 (き)	でんぶん 0.2 (き)
	あぶら 0.5
	うすくちしょうゆ 1.7
	こいくちしょうゆ 2.5
	さとう 1.1 (き)
	しお 0.3
	す 1
	みりん 0.7

804 39.7 22.5

17(金) ベビーパン ぎゅうにゅう

カレーうどん	いかリングあげ
ぶたにく 25 (あ)	いかリング 40 (あ)
うどん 60 (き)	しょうが 0.3 (み)
じゃがいも 15 (き)	こいくちしょうゆ 1.7
たまねぎ 25 (み)	さけ 1
にんじん 10 (み)	でんぶん 10 (き)
あおねぎ 5 (み)	あげあぶら 10 (き)
しょうが 0.1 (み)	
とりがらスープ 8	だいこんとツナのサラダ
こめこカレーウ① 2 (き)	ツナ 7 (あ)
こめこカレーウ② 3 (き)	だいこん 20 (み)
カレーこ 0.1	こまつな 5 (み)
ターメリック 0.1	ホールコーン 3 (み)
でんぶん 0.2 (き)	うすくちしょうゆ 1
あぶら 0.5	さとう 1.1 (き)
さけ 0.5	みりん 0.3
こいくちしょうゆ 2.5	す 1
しお 0.3	

752 35.4 29.8

もやしのごまずあえ

ふりかけ(わかめ)

かきあげ

にくだんごのスープ

てづくりぶどうゼリー

ポークシチュー

ポークフィヨン

ポークシチュー

きりほしだいこんのもの

いわしのカレーあげ

とんじる

ごまずあえ

さわらのゆうあんやき

かんとうに

だいこんとツナのサラダ

いかリングあげ 3~4こ

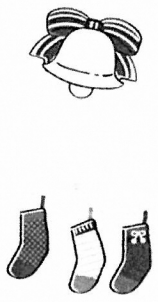
カレーうどん

20(月) ぎゆうにゆう		21(火) こくとうパン ぎゆうにゆう		22(水) ごはん はっこうにゆう (プレーン)	
こんさいの クリームスープ	チキンライス	マカロニスープ	ローストチキン	みそしる	とりのからあげ
ベーコン 10 (あ)	チキンライスのもと 20	ウインナ 15 (あ)	とりにく 1 (き)	とうふ 20 (あ)	とりにく 50 (あ)
じゃがいも 20 (き)	とりにく 20 (あ)	マカロニ (アルファベット) 6 (き)	しょうが 0.1 (み)	あぶらあげ 5 (あ)	しょうが 0.8 (み)
さといも 20 (き)	たまねぎ 15 (み)	たまねぎ 30 (み)	さけ 2	ほしわかめ 0.3 (あ)	にんにく 0.02 (み)
たまねぎ 30 (み)	にんじん 5 (み)	じゃがいも 15 (き)	さとう 1.2 (き)	だいこん 15 (み)	こいくちしょうゆ 2.2
かぶ 20 (み)	グリーンピース 3 (み)	にんじん 10 (み)	こいくちしょうゆ 3.2	かぼちゃ 15 (み)	さとう 0.8 (き)
にんじん 10 (み)	しお 0.1	ごまつな 10 (み)	みりん 1	えのきたけ 5 (み)	さけ 0.8
むきえだまめ 5 (み)	こしょう 0.02	とりがらスープ 8		あおなご 5 (み)	でんぶん 10 (き)
とりがらスープ 7	パプリカパウダー 0.05	ポークパイオン 3	ドレッシングあえ	けずりふし 2	あげあぶら 5 (き)
ポークパイオン 3	あかワイン 2	しろワイン 1	ツナ 7 (あ)	あかみそ 8 (あ)	
ぎゆうにゆう 20 (あ)	トマトケチャップ 8	しお 0.2	キャベツ 20 (み)	しろみそ 3 (あ)	ポテトサラダ
こなチーズ 2 (あ)	あぶら 0.2 (き)	こしょう 0.03	にんじん 5 (み)		ロースハム 10 (あ)
バター 2.5 (き)		うすくちしょうゆ 3	きゅうり 5 (み)		じゃがいも 25 (き)
こむぎこ 3 (き)	ブロッコリーの サラダ	あぶら 0.3 (き)	こいくちしょうゆ 1.4		きゅうり 10 (み)
あぶら 0.5 (き)	ロースハム 7 (あ)		さとう 1.2 (き)		にんじん 3 (み)
だっしふんにゆう 2 (あ)	ブロッコリー 20 (み)	おたのしみケーキ	みりん 0.3		あぶら 0.1 (き)
なまクリーム 1 (き)	ホールコーン 10 (み)	クリスマスケーキ 1 (き)	す 1		しお 0.05
でんぶん 0.2 (き)	あぶら 0.1 (き)				こしょう 0.02
しお 0.3	ドレッシング クラス1ぼん (サウザンアイランド)				さとう 0.02 (き)
うすくちしょうゆ 0.15					マヨネーズ クラス1ぼん (き)
こしょう 0.03					
しろワイン 1					
	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g				
	813 31.9 24.8				
		エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g			
		874 35.8 35.8			
			エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g		
			916 32.8 31.2		

【12月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg
学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450
12月分 平均栄養量	813	16.3	29.1	404
		ビタミン		
	鉄 mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg
基準	4.5	300	0.50	0.60
平均栄養量	3.9	263	0.61	0.63

※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%



クラスでまぜてね!

チキンライス

ブロッコリーのサラダ

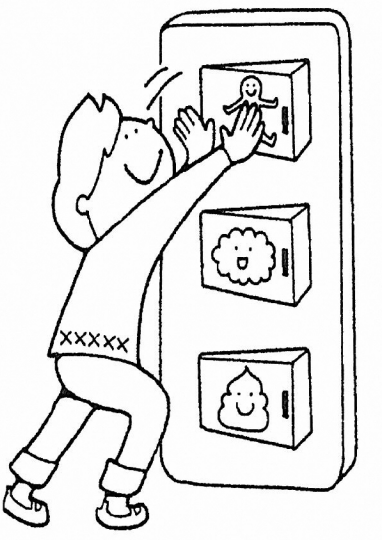
おたのしみケーキ

マカロニスープ

あさ 朝ごはんを食べよう!

毎日朝ごはんを食べることができていますか。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、いらいらしたりするなどの影響があります。寒い冬は、体温を上げてかぜをひかないようにするために朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝食で3つのスイッチオン



- 体のスイッチ**
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。
- 脳のスイッチ**
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギーになります。
- おなかのスイッチ**
朝食をとると、おなか(胃や腸)が動きだしてうちが出やすくなります。おなかをスッキリさせて1日をスタートしましょう。

令和3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~

6日 みかん
みかんはビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCには疲れをとり、かぜを予防するはたらきがあり、寒くて忙しいこの時期におすすめの食品です。
給食のみかんを作っている「上の太子観光みかん園」では農業を控えながら品質のよいみかんができるように苦労されています。生産者の方々の気持ちを思いながらいただきます。

8日 のっぺい汁
のっぺい汁は全国各地で郷土料理として食べられています。「のっぺい」というのはとろみを表す言葉で、里芋を使い汁にとろみがあるのが特徴です。寒い時期にとろりとした汁物は体が温まります。野菜とだしのおいしさを味わいましょう。

この日と**20日 根菜のクリームスープ**の里芋は町内産のものを使う予定です。

17日 大根とツナのサラダ
冬の大根は辛みがやわらぎ甘味が増しておいしくなります。くせがないのでどんな料理にも合わせやすい野菜です。この日と**15日 豚汁**の大根は町内産のものを使う予定です。

朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。