

平成30年度

12月の給食献立予定表

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと		からだをつくるもと		からだのちようしをととのえるもと		エネルギー kcal	給食がお休み
3	月	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ ナムル マーボードーフ		米 麦 ぎょうざ	ごま油 ごま	豆腐 ぶたにく	牛乳	にんじん	ぜんまい もやし きゅうり ねぎ しいたけ	幼514 小677 中877	幼稚園
4	火	ソフトメン 牛乳 けんちんうどん汁 ツナサラダ ♡蒸しパン	♡中学校リクエスト	パン こむぎこ さとう さつまいも		ツナ とりにく あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	コーン たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ レーズン	幼583 小717 中930	
5	水	麦ごはん 牛乳 厚焼たまご ♡りっちゃん元気サラダ ♡にくじゃが	♡中学校リクエスト	米 麦 じゃがいも	油	たまご ぶたにく ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリンピース	幼124 小685 中746	幼牛乳のみ
6	木	セサミパン 牛乳 鮭フライ ほうれん草とコーンのサラダ クリーム煮 みかん		パン じゃがいも	油 バター ごま	さけ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ コーン はくさい みかん	幼555 小690 中886	
7	金	麦ごはん 牛乳 ♡さばのみそ煮 野菜炒め すまし汁	♡中学校リクエスト	米 麦	油	さばのみそ煮 ウインナー とりにく とうふ なんと	牛乳 わかめ	にんじん みつば	もやし キャベツ たまねぎ	幼509 小619 中807	
10	月	麦ごはん 牛乳 ♡ポークカレー 小魚と野菜のソテー みかん	♡中学校リクエスト	米 麦 じゃがいも	油	ぶたにく ちくわ	牛乳 小魚 スキムミルク	にんじん トマト ビーマン	セロリ グリンピース もやし キャベツ たまねぎ みかん	幼550 小715 中849	
11	火	コッペパン 牛乳 わかめサラダ のり塩ポテトコロッケ 冬野菜のシチュー アプリコットジャム		パン コロッケ じゃがいも ジャム	油	とりにく	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ コーン キャベツ	幼561 小650 中825	
12	水	麦ごはん 牛乳 なつとう ぜんまい油いため とりごぼう汁 みかん		米 麦 さといも	油	なつとう あぶらあげ 鶏肉	牛乳	にんじん	ぜんまい ごぼう れんこん ねぎ みかん	幼124 小658 中827	幼牛乳のみ
13	木	サンドパン 牛乳 ♡チキンカツ スライスチーズ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	♡中学校リクエスト	パン じゃがいも マカロニ	油	チキンカツ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	もやし コーン たまねぎ キャベツ セロリ	幼560 小642 中826	
14	金	麦ごはん 牛乳 さんま梅煮 油揚げと野菜のみそいため ◎雑穀ぞうすい汁	食育week 14～20日 ◎〔高知県郷土食〕	米 麦 雑穀	油	さんま梅煮 油揚げ とりにく ちくわ	牛乳	にんじん みつば チンゲンサイ	はくさい しめじ だいこん しいたけ	幼540 小652 中801	
17	月	ゆかりごはん 牛乳 いかフライ ♡春雨サラダ ♡豚汁	〔かみかみ給食〕 ♡中学校リクエスト	米 さといも はるさめ	油 ごま油	いかカツ ハム とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ コーン だいこん ねぎ	幼552 小669 中829	
18	火	コッペパン 牛乳 ♡鶏てりやき パプリカサラダ レタススープ ブルーベリージャム プチケーキ	〔クリスマス給食〕 ♡中学校リクエスト	パン ケーキ ジャム	ごま	とりにく ツナ	牛乳	パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり レタス たまねぎ しめじ	幼490 小572 中731	
19	水	麦ごはん 牛乳 魚のみそマヨ焼き ☆☆かぼちゃ煮物 ☆スキヤキ風白菜豆腐鍋	みんなで食べる国見の日 4〔冬至給食〕 ☆藤田の泰さん 大木戸の笠松さん	米 麦	油 マヨネーズ	ホキ ぶたにく とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん	ごぼう はくさい しいたけ しめじ ねぎ	幼124 小602 中763	幼牛乳のみ
20	木	食パン 牛乳 にくだんご 野菜たっぷりピザの具 春雨スープ ミルメーク	〔お誕生日おめでとう給食〕	パン じゃがいも はるさめ	マヨネーズ	ウインナー にくだんご	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	ねぎ しいたけ はくさい たまねぎ コーン たけのこ	幼542 小753 中848	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。
使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー	たんぱく室	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
	g	g	g	mg	g	g
小664	27.2	20.1	93.8	370	5.2	2.1
中824	33.1	22.6	122.9	408	6.7	3.1
幼541	22.5	17.6	73.0	323	3.8	1.6



昔ながらの知恵

かぜに効く淡色野菜

ねぎ にんにく ひょうが

ねぎやにんにくに含まれているおい成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB₁（豚肉などに多い栄養素）と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、昔からしょうが湯などにして飲まれています。このようなかぜ予防を見直してみしましょう。



かぜに負けない体をつくる栄養素

ビ タ ミ ン A C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！

