

平成29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
1	金	麦ごはん 牛乳 甘塩ます ごまあえ とりごぼう汁		米 麦 さといも	ごま あぶら ます とりにく とうふ	牛乳 こまつな にんじん もやし ごぼう ねぎ	幼513 小651 中829	
4	月	麦ごはん 牛乳 しゅうまい もやしときゅうりのナムル マーボー豆腐		米 麦	ごま油 しゅうまい ぶたにく とうふ	牛乳 にら にんじん せんのまい もやし きゅうり ねぎ しいたけ	幼 一 小660 中868	幼稚園
5	火	キャロットパン 牛乳 魚ピザ焼き コールスローサラダ チキンスープ		パン じゃがいも	ドレッシング あぶら ほき とりにく ハム	牛乳 チーズ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	幼465 小566 中800	
6	水	麦ごはん 牛乳 焼き肉どんの具 とうふスープ みかん		米 麦 じゃがいも	油 ぶたにく とうふ	牛乳 にんじん しめじ たまねぎ ごぼう グリンピース ねぎ	幼124 小665 中849	幼牛乳のみ
7	木	食パン 牛乳 いちごジャム ハンバーグ ほうれん草サラダ 白菜クリーム煮		パン ジャム じゃがいも	あぶら バター ハンバーグ とりにく	牛乳 スキムミルク ほうれんそう にんじん ピーマン トマト	幼578 小706 中946	
8	金	麦ごはん 牛乳 なつとう わかめ五目炒め きのかすまし汁 りんご		米 麦	ごま油 ごま なつとう ちくわ とうふ	牛乳 わかめ にんじん ピーマン りんご もやし しめじ えのきだけ ねぎ	幼452 小587 中738	
11	月	麦ごはん 牛乳 いわし梅煮 おから煮 どさんこ汁		米 麦 じゃがいも	あぶら バター いわし梅煮 おから さつまあげ ぶたにく	牛乳 ひじき にんじん たいこん ねぎ コーン	幼546 小693 中860	
12	火	中華メン 牛乳 みそラーメン汁 ぎょうざ甘酢あんかけ わかめとチンゲンサイあえもの	食育week 13～21日	メン	あぶら ごま油 ごま ぶたにく ぎょうざ	牛乳 わかめ チンゲンサイ にんじん にら キャベツ もやし ねぎ きくらげ コーン メンマ	幼503 小616 中837	
13	水	麦ごはん 牛乳 さばみそ煮 パブリカきんぴら すまし汁	〔かみかみ給食〕	米 麦 はるさめ	ごま油 ごま さばみそ煮 とうふ なると	牛乳 パブリカ ピーマン ごぼう しいたけ ねぎ	幼124 小602 中742	幼牛乳のみ
14	木	ミニコッペパン 牛乳 プチケーキ フライドチキン 春雨サラダ コンソメスープ ブルーベリージャム	〔クリスマス給食〕	パン ケーキ じゃがいも はるさめ ジャム	あぶら ごま油 ごま フライドチキン ぶたにく	牛乳 ピーマン にんじん パセリ キャベツ コーン たまねぎ	幼546 小693 中951	
15	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ぷりっちゃんサラダ 福神漬	〔風邪に負けない体をつくる〕	米 じゃがいも	あぶら ハム ぶたにく かつおぶし	牛乳 こんぶ にんじん ふくじんづけ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリンピース	幼515 小667 中837	
18	月	ひじきごはん 牛乳 さんま甘露煮 ◇南瓜いとこ煮 白菜汁	〔◇冬至給食〕	米 さつまいも さとう	あぶら さんま甘露煮 とうふ あずき	牛乳 ひじき かぼちゃ にんじん しいたけ えのきだけ はくさい ねぎ	幼563 小696 中831	
19	火	黒さとうパン 牛乳 いかナゲット ☆ポテトサラダ わかめと豆腐のスープ みかん	みんなで食べる国見の日 ☆国見町食卓図鑑 大木戸地区松浦さん	パン 黒さとう じゃがいも	マヨネーズ ちくわ かまぼこ とうふ いかナゲット	牛乳 わかめ にんじん みかん コーン たまねぎ はくさい えのきだけ グリンピース	幼510 小658 中923	
20	水	ゆかりごはん 牛乳 厚焼たまご にくじゃが ◎かに汁	〔鳥取県郷土食〕	米 じゃがいも	あぶら 厚焼たまご ぶたにく かに	牛乳 にんじん だいこん ねぎ たまねぎ グリンピース	幼124 小618 中773	幼牛乳のみ
21	木	食パン 牛乳 れんこんサラダ 野菜たっぷりピザの具 卵スープ ミルメークいちご味	〔お誕生日おめでとう給食〕	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング ウインナー とりにく たまご とうふ	牛乳 チーズ わかめ ブロッコリー ピーマン にんじん たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ グリンピース えのきだけ	幼544 小657 中914	

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	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
	g	g	g	mg	g	g
小649	25.9	21.3	89.9	368	4.7	3.0
中847	32.1	25.3	124.9	405	6.2	4.0
幼521	21.4	17.6	70.3	317	4.0	2.6



昔ながらの知恵 かぜに効く淡色野菜



ねぎやんにんにくに含まれているに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ましよう。

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！

