



# 12月の給食献立予定表



| 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どのえるもと                        | エネルギー kcal                       | 給食がお休み         |         |
|----|---|---|-----------------------------|----------------|-------------|---|----------------------------------|----------------|---------|
| 2  | 月 | ごはん 牛乳 しゅうまい ナムル マーボー豆腐                       |                             | 米 小麦 小麦油 小麦    | とうふ ぶたにく 牛乳 | にら にんじん ぜんまい もやし きゅうり ねぎ しいたけ           | 幼 ー 小677 中877                    | 幼稚園            |         |
| 3  | 火 | サンドパン 牛乳 鮭フライ ほうれん草とコーンのサラダ トックスープ            |                             | パン トック はるさめ 小麦 | 油 小麦 小麦 小麦  | さけ とりにく 牛乳 わかめ ほうれんそう にんじん              | 幼576 小692 中886                   |                |         |
| 4  | 水 | 麦ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきサラダ みかん                     |                             | 米 小麦 小麦 小麦     | 小麦 小麦 小麦    | にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ グリンピース セロリー みかん | 幼124 小671 中843                   | 幼牛乳のみ          |         |
| 5  | 木 | 食パン ジャム&マーガリン 牛乳 とりのてりやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ    |                             | 食パン ジャム マカロニ   | マーガリン オリーブ油 | とりにく ベーコン ピーズ                           | 牛乳 にんじん ブロッコリー                   | 幼560 小694 中879 |         |
| 6  | 金 | わかめご飯 牛乳 さばのみそ煮 うのはないり 青菜のみそ汁                 |                             | 米 小麦 小麦        | 小麦 小麦       | さば とりにく あぶらあげ                           | 牛乳 わかめ にんじん こまつな                 | 幼548 小635 中807 |         |
| 9  | 月 | 麦ごはん 牛乳 納豆 厚揚げと豚肉のみそ炒め 白菜としみ豆腐のみそ汁            | [大豆の変身給食]                   | 米 小麦 小麦 小麦     | 小麦 小麦       | ぶたにく あつあげ しみとうふ なつとう                    | 牛乳 にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ はくさい しいたけ | 幼567 小732 中850 |         |
| 10 | 火 | コッペパン 牛乳 ジャム ポテトとウインナーのチーズ焼き かぶのスープ みかん       |                             | パン ジャム 小麦      | 小麦 小麦       | とりにく ウインナー                              | 牛乳 チーズ パセリ こまつな                  | 幼598 小677 中834 |         |
| 11 | 水 | ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ ミニトマト ワンタンスープ               |                             | 米 小麦 小麦 小麦     | 小麦 小麦       | たら なた                                   | 牛乳 にんじん ビーマン ミニトマト               | 幼124 小658 中827 | 幼牛乳のみ   |
| 12 | 木 | 黒パン 牛乳 ハンバーグ いろどりサラダ 豆のシチュー                   |                             | 黒パン 小麦 小麦      | 小麦 小麦       | ハンバーグ とりにく だいず 白花まめ                     | 牛乳 赤パプリカ にんじん                    | 幼570 小684 中853 |         |
| 13 | 金 | セルフビビンバ(ごはん ビビンバの具) 牛乳 魚のこがねやき みぞれスープ         | 食育week                      | 米 小麦 小麦        | 小麦 小麦       | ぶたにく たまご とうふ ホキ                         | 牛乳 にんじん ほうれんそう                   | 幼586 小701 中812 |         |
| 16 | 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]                    | 米 小麦 小麦 小麦     | 小麦 小麦       | いか ハム とうふ                               | 牛乳 にんじん 赤しそ                      | 幼552 小669 中829 |         |
| 17 | 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]                   | パン ケーキ ジャム     | 小麦 小麦       | とりにく ツナ                                 | 牛乳 パプリカ にんじん                     | 幼609 小722 中867 |         |
| 18 | 水 | 麦ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー りっちゃん元気サラダ ハヤシシチュー りんご      | [お誕生日おめでとう給食]               | ごはん 小麦 小麦 小麦   | 小麦 小麦       | ハム かつおぶし ぶたにく                           | 牛乳 こんぶ にんじん                      | 幼124 小679 中858 | 幼牛乳のみ   |
| 19 | 木 | 中華めん 牛乳 はるまき 大根とほうれん草のマヨネーズ和え 味噌ラーメン          | みんなで食べる国見の日 食卓図鑑 ☆藤田地区 斎藤さん | ちゅうがめん 小麦      | 小麦 小麦       | ぶたにく ツナ                                 | 牛乳 わかめ にんじん                      | 幼599 小676 中799 |         |
| 20 | 金 | ごはん 牛乳 魚のパン粉焼き ブロッコリーのおひたし ◎大歳のごつつお           | ◎[岐阜県郷土食]                   | ごはん 小麦 小麦      | 小麦 小麦       | さわら とりにく あぶらあげ しみとうふ                    | 牛乳 チーズ こんぶ                       | 幼567 小690 中854 |         |
| 23 | 月 | ごはん 牛乳 タラのプロバンス風 冬至かぼちゃ さわにわん                 | [冬至給食]                      | 米 小麦 小麦        | 小麦 小麦       | ぶたにく たら                                 | 牛乳 にんじん かぼちゃ トマト セリ              | 幼 ー 小658 中 ー   | 幼稚園 中学校 |

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682  | 27.5  | 20   | 96.2  | 399   | 5.8  | 2.2 |
| 中845  | 33.4  | 22.7 | 125.7 | 420   | 6.9  | 2.9 |
| 幼609  | 23.9  | 18.2 | 75.6  | 338   | 4.6  | 1.7 |

昔ながらの知恵  
かぜに効く淡色野菜

ねぎ にんにく しょうが

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B<sub>1</sub>(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！