

令和2年

12月給食予定献立表



北中城村立学校給食共同調理場
TEL:098-935-3545
FAX:098-935-3546

◎材料、その他の都合により献立を変更することがあります。給食費は毎月10日までに収めましょう。

日 (曜日)	献立名	主な食品と体内での働き			栄養価(上、中、下)		
		おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン	エネルギー 上	エネルギー 中	エネルギー 下
1 (火)	牛乳、麦ごはん、チキンカレー、おかか和え、バナナ	牛乳、鶏肉、チキンブイヨン、しらす干し、糸あずき	米、麦、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、白ごま、三温糖	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、にんにく、キャベツ、きゅうり、バナナ	628	22	16.5
2 (水)	牛乳、ごはん、魚の照り焼き、にんじんシリシリー、沖繩風みそ汁	牛乳、さば、ツナ、卵、豚肉、豆腐、かつお節、だし昆布、ひじき、白豆、白いんげん豆、脱脂粉乳、大豆、黒大豆、いわし、こんぶ	米、三温糖、油、じゃがいも、小松菜、もやし	しょうが、にんじん、玉ねぎ、にら、小松菜、もやし	592	27.4	19.5
3 (木)	牛乳、煮こみうどん、根菜サラダ、すんだもち、うまかつてん	牛乳、豚肉、なると、油あげ、かつお節、だし昆布、ひじき、白豆、白いんげん豆、脱脂粉乳、大豆、黒大豆、いわし、こんぶ	うどん、三温糖、マヨネーズ、三温糖、白ごま、白玉団子、グラニュー糖、ひまわりの種、松の家、アーモンド	ほうれん草、にんじん、長ねぎ、白菜、しいたけ、しょうが、青豆、れんこん、ごぼう、きゅうり、グリンピース、ひまわりの種	517	21.8	22
4 (金)	牛乳、ごはん、エビフライ、タルタルソース、牛肉とブロッコリーの炒め、春雨スープ	牛乳、えび、牛肉、鶏肉、かつお節、鶏がら	米、小麦粉、パン粉、大豆油、マヨネーズ、でん粉、油、ごま油、春雨	きゅうり、玉ねぎ、ピクルス、ブロッコリー、パプリカ、にんじん、赤ピーマン、竹の子、めい、にんにく、しょうが、小松菜、もやし、コン、木くらげ、しいたけ	600	23.3	20.5
7 (月)	牛乳、ごはん、マーボー豆腐、ハンサンスー、ナッツと小魚の黒糖がらめ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚レバー、大根、赤みそ、チキンブイヨン、ハム、カエリ	米、三温糖、油、ごま油、でん粉、マヨネーズ、でん粉、油、ごま油、春雨	竹の子、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、大根、木くらげ、しいたけ、しょうが、にんにく、きゅうり	650	27.2	25.1
8 (火)	牛乳、ごはん、鶏肉と大根の煮つけ、磯和え、ししゃもゴマ焼き	牛乳、鶏肉、チキアキ、厚揚げ、かつお節、のり、ししゃも	米、三温糖、白ごま、黒ごま	大根、にんじん、こんにゃく、いんげん、しょうが、小松菜、キャベツ、もやし、コン	530	26.1	15.2
9 (水)	牛乳、揚げパン、ほうれん草とコーンのソテー、ABCのスープ、チーズ	牛乳、きくらげ、脱脂粉乳、ベーコン、鶏肉、鶏がら、チーズ	コッペンパン、大豆油、三温糖、鶏肉、鶏がら、マヨネーズ、じゃがいも	ほうれん草、にんじん、コン、しめじ、玉ねぎ、セロリ、トマト、キャベツ、いんげん	610	25.2	23.3
10 (木)	牛乳、もちきびごはん、マーミナーチャンプルー、島にんじんと牛肉の汁、アサ入リアンダンスー	牛乳、厚揚げ、ツナ、糸あずき、牛肉、ごま油、かつお節、アサ、赤みそ、赤みそ、豚肉	米、もちきび、油、三温糖	もやし、キャベツ、にんじん、にら、島にんじん、大根、小松菜、しょうが、にんにく	551	23.7	16.3
11 (金)	牛乳、五目ごはん、さけの塩焼き、小松菜とえのきのおひたし、豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、鶏肉、油あげ、ポークフィヨン、さけ、糸あずき、鶏皮、豆腐、わかめ、かつお節、赤みそ、白みそ	米、麦、油、三温糖、ごま油	にんじん、竹の子、しいたけ、青豆、小松菜、白菜、もやし、えのきたけ、長ねぎ、しめじ	509	26.4	15.5
14 (月)	牛乳、アサそうじうい、デークニールイチー、グルクンの甘酢かけ、くだもの	牛乳、アサ、鶏肉、かつお節、だし昆布、チキアキ、ツナ、グルクン	米、麦、三温糖、油、でん粉、大豆油、黒糖	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、しいたけ、こんにゃく、れんこん、にら、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが	406	23.1	13.7
15 (火)	牛乳、ごはん、千草焼き、ひじき炒め、豚汁	牛乳、卵、ツナ、ひじき、豚肉、チキアキ、油あげ、大豆、赤みそ、赤みそ、かつお節	米、三温糖、油、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、しいたけ、こんにゃく、れんこん、にら、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが	467	26	17
16 (水)	牛乳、コッペンパン、魚のハーブ焼き、フラワーサラダ、ポークビーンズ	牛乳、ホキ、チーズ、豚肉、ウィンナー、大豆、白いんげん豆、ポークフィヨン	コッペンパン、オリーブ油、パン粉、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、パプリカ、にんにく、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、コーン、シーケサー	678	29.1	27.1
17 (木)	牛乳、ごはん、回鍋肉、ぎょうざ、トマトと卵のスープ	牛乳、鶏肉、赤みそ、鶏肉、卵、鶏がら	米、三温糖、油、ごま油、でん粉、小麦粉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、竹の子、しょうが、にんにく、長ねぎ、コン、えのきたけ、小松菜、にら	532	22	15.7
18 (金)	牛乳、ごはん、県産和牛のすき焼き、いんげんのごま和え、黄金芋と白豆のきんとん	牛乳、牛肉、豆腐、かつお節、ちくわ、白豆、白いんげん豆	米、三温糖、油、白ごま、さつまいも、バター、脱脂粉乳	にんにく、こんにゃく、にんじん、白菜、ほうれん草、長ねぎ、えのきたけ、しいたけ、いんげん	698	23.1	27.9
21 (月)	牛乳、冬至ジュシー、小さいわしのから揚げ、ババワイヤの白ごま和え、ゆい豆腐	牛乳、豚肉、こんぶ、かまぼこ、かつお節、小さいわし、ゆい豆腐、だし昆布	米、麦、田子、油、でん粉、大豆油、三温糖、白ごま	にんじん、しいたけ、ねぎ、パプリカ、きゅうり、山東菜、しょうが	532	25.1	16.2
22 (火)	牛乳、ごはん、かぼちゃ入り肉じゃが、白菜のゆず和え、あさりの赤だし	牛乳、豚肉、かつお節、鶏ささみ、あさり、豆腐わかめ、あみそ、赤だし	米、じゃがいも、油、三温糖	かぼちゃ、にんじん、いんげん、玉ねぎ、こんにゃく、しょうが、ゆず、白豆、大根、小松菜、えのきたけ、シーケサー、ねぎ	551	24.6	12.8
23 (水)	牛乳、あみパン、冬野菜のシチュー、スクランブルエッグ、キャロットジャム	牛乳、鶏肉、生クリーム、脱脂粉乳、豚骨、鶏がら、卵、ハム	あみパン、じゃがいも、油、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、かぶ、コーン、ほうれん草、白菜、赤ピーマン、しめじ、小松菜、シーケサー、りんご	659	26.9	25.6
24 (木)	牛乳、麦ごはん、根菜汁、くだもの三色丼(そぼろ・錦糸卵・ほうれん草)	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、大豆、豚レバー、卵、豚肉、油あげ、かつお節、赤みそ、白みそ	米、麦、油、三温糖	玉ねぎ、しょうが、ほうれん草、ごぼう、れんこん、にんじん、大根、かぼちゃ、長ねぎ、くだもの	557	23.3	15.7
25 (金)	牛乳、ミートスパゲティ、フライドチキン、温野菜サラダ、チヂミコマン	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、チキンブイヨン、鶏半羽元、豆乳	スパゲティ、三温糖、大豆油、小麦粉、グラニュー糖、油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、コン	679	30.4	30.7

* 感謝の気持ちでいただきます *

○12月4日(金):エビフライ ⇒ EM研究機構さんからエビの提供
○12月18日(金):県産和牛のすき焼き ⇒ 県産和牛の提供



12月の学校行事

○小学校、中学校
・12月25日(金) 2学期終業式



今年ものこり1か月となりました。冬に近づくにつれ、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザの予防も必要になってきます。病気に負けないためには、手洗いはもちろん、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、夜は早めに布団に入り、体をしっかり休めましょう。

かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力をアップするに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事では、たんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理はおすすめです。

食事の前の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても有効なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまるると体の抵抗力がダウンします。朝昼夜の食事を決まった時間にとって生活リズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

