



12月 学校給食予定献立表



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	金	くろパン	スキムミルク		こむぎこ	かぼちゃの黄色い色は、カロテンの色で、皮膚や粘膜を丈夫にしてくれる働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		パンフキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく	かぼちゃ	あぶら かたくりこ さとう	
		なまやさいサラダ		キャベツ レタス きゅうり	ドレッシング	
		クリームスバグティ	ベーコン きゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん コーン パセリ	スバグティ ルウ あぶら	
4	月	むぎごはん			こめ むぎ	豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲れを吹き飛ばしてくれます。!
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やさしいしょうまい	たまご ぶたにく さかなすりみ	たまねぎ えだまめ にんじん しいたけ しょうが	こむぎこ	
		すきやきぶうに	ぶたにく やきどうふ	はくさい にんじん ねぎ しらたき	さとう あぶら	
		ふのみそしる	みそ あぶらあげ にぼし	かぶ にんじん しめじ	ふ	
		りんごコンポート		りんご	さとう	
5	火	うちまめいりかやくごはん	うちまめ あぶらあげ	ごぼう しいたけ にんじん	こめ むぎ さとう あぶら	福井県の郷土料理
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのしおやき	さば			
		ブロッコリーのごましょうゆかけ		ブロッコリー	さとう ごま ごまあぶら	
		むぎとろめんのすましじる	かまぼこ かつおぶし	にんじん ねぎ みずな	こむぎこ おおむぎ やまいも	
6	水	メロンパン	スキムミルク たまご		こむぎこ	冬には、冬の野菜がからだもうれしい!
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		セサミフライドチキン	とりにく	しょうが にんにく	あぶら かたくりこ ごま	
		エリンギソテー	ウインナー	ほうれんそう エリンギ にんじん キャベツ	あぶら	
ニョッキいりミネストローネ	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト	マカロニ じゃがいも こむぎこ			
7	木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	根 大根 (おろし りんご、ほうろ)
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかやき	いか	しょうが		
		こうやどうふのたまごとし	ぶたにく こうやどうふ たまご	にんじん たまねぎ えだまめ	さとう	
		はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	はくさい にんじん ねぎ えのきたけ		
8	金	ミルクパン	スキムミルク		こむぎこ	野菜類は冬は多く採れます。冬は、冬野菜がからだもうれしい!
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぎょうざフライ	ぶたにく とりにく まぐろ	キャベツ たら にんにく	こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	
		くらげサラダ	わかめ くらげ	レタス きゅうり	ドレッシング ごま さとう ごまあぶら	
		しょうゆラーメン	ぶたにく なた	にんじん ねぎ たら キャベツ しょうが にんにく	ちゃんぽんめん ごまあぶら	
		フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう	もも りんご あんずかじゅう		
11	月	むぎごはん			こめ むぎ	みかんのスジやうすい皮には、ペクチンという食物繊維が豊富です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フーヨーハイ	たまご	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ	さとう かたくりこ あぶら	
		チンジャオロース	ぶたにく	ピーマン たけのこ にんじん にんにく しょうが	あぶら かたくりこ ごまあぶら	
		ちゅうかスープ	とうふ	ほうれんそう えのきたけ チンゲンサイ にんじん		
		くだもの		みかん		
12	火	むぎごはん			こめ むぎ	ビタミンCは冬の予防。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とんどん	ぶたにく なた	にんじん たまねぎ ねぎ しらたき しょうが	さとう あぶら	
		だいずポリポリ	だいず あおのり		あぶら かたくりこ	
		わかめのすましじる	わかめ かまぼこ かつおぶし	ほうれんそう にんじん ねぎ		
13	水	バターロールパン	スキムミルク たまご		こむぎこ	じゃがいもには、風邪予防に良い、ビタミンCがたっぷり入っています。しっかり食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポテトのカップグラタン	チーズ きゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも かたくりこ こむぎこ マーガリン	
		ツナとわかめのサラダ	ツナ わかめ	きゅうり コーン	さとう	
ブラウنشチュー	なまクリーム ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	ルウ じゃがいも あぶら			
14	木	むぎごはん			こめ むぎ	人気のハンバーグにきのこのソースをかけました。きのこは食物繊維がたっぷりです。おなかの調子を整えてくれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハンバーグきのこソース	ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ しめじ	あぶら さとう パンこ	
		こまつなのいためもの	ハム	こまつな キャベツ にんじん	あぶら	
		のっぺいじる	とうふ あぶらあげ かつおぶし	だいこん ねぎ にんじん こんにゃく	さといも かたくりこ	
		くだもの		キウイフルーツ		

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ	
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる		
15	金	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ	厚揚げには、とうふより、カルシウム、鉄分、たんぱく質が多く含まれています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ささかまいそべあげ	ささかまほこ あおのり		あぶら こむぎこ		
		にこみうどん	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ほうれんそう しいたけ にんじん ねぎ	うどん		
		やさいのごまいため		もやし キャベツ こまつな にんじん	あぶら ごま		
		ストロベリータルト	たまご なまクリーム	いちご	こむぎこ マーガリン さとう		
18	月	むぎごはん			こめ むぎ	いかにタウリンは高脂血しろう、高血圧を防ぐ働きがあります。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いかなゲット	いか たら		こむぎこ かたくりこ あぶら さとう		
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	ルウ じゃがいも あぶら		
わふうサラダ		キャベツ レタス ブロッコリー	ドレッシング				
19	火	むぎごはん		まごわやさしい給食		こめ むぎ	ごぼう・だいこん・にんじんなどの根菜には、体を温める効果があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		たらのヒリからやき	たら	ねぎ しょうが	さとう ごま		
		だいすごぼうのいりに	だいす ぶたにく	ごぼう こんにゃく いんげん にんじん しょうが	さとう あぶら		
		なまあげのみそしる	なまあげ わかめ にぼし あぶらあげ みそ	にんじん えのきだけ	じゃがいも		
20	水	デニッシュパン	スキムミルク たまご	クリスマス 給食		こむぎこ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		クリスマスチキン	とりにく	にんにく	こむぎこ かたくりこ あぶら		
		チーズいりサラダ	チーズ	キャベツ レタス きゅうり	ドレッシング		
		コンソメスープ	ベーコン	ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん			
		クリスマスケーキ	たまご なまクリーム		さとう こむぎこ あぶら チョコレート		
21	木	ツナごはん	ツナ	にんじん	こめ さとう	なめこのヌメリは「ムチン」という成分で、粘膜を保護する働きがあります。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		メンチカツ	たまご とりにく ぶたにく	キャベツ	あぶら こむぎこ パンこ かたくりこ		
		たくあんのおえもの		キャベツ だいこん こまつな	ごまあぶら ごま		
		なめこじる	とうふ みそ にぼし	なめこ ねぎ にんじん			
22	金	そぼろパン	スキムミルク	冬至給食		こむぎこ	12月22日は冬至 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		わかさぎのフリッター	わかさぎ		こむぎこ かたくりこ パンこ あぶら		
		やさいのいためもの	ウインナー	こまつな しめじ チンゲンサイ キャベツ	あぶら		
		かぼちゃほうとう	みそ にぼし あぶらあげ	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ はくさい	ほうとうめん		
		ゆずゼリー		ゆずかじゅう	ゼリー		

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★下線の食材は、都留市産の食材です。
★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物の※コンタミネーションの有無は、この献立表では確認できません。
※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、製造ラインが同じ等の理由により、アレルギー物質が微量混入してしまうこと。

12月 給食目標 寒さに 負けない食事をしよう



冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。つい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



早寝



早起き



体重の増え過ぎに気を付けて！



朝ごはん

