



平成21年12月分予定献立表

知立市学校給食センター

日/曜	主食	牛乳	献立名	つきもの	赤色	緑色	黄色	備考	小中	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					血・肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
1 火	ごはん		ちゃんこにやきししゃもとさあえ		ぎゅうにゅう ミートボール やきどうふ ししゃも かつおぶし	にんじん ほうきさい ごぼう ねぎ えのきたけ こんにゃく ほうれんそう もやし	ごはん さとう	やきししゃも 小...2 ほん 中...3 ほん	小 中	592 758	25.4 30.1
2 水	むぎごはん		シーフードカレー れんこんハンバーグ まめまめサラダ	卓上ソイドレッシング	ぎゅうにゅう いか えび だいち れんこんハンバーグ ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ コーン	むぎごはん じゃがいも カレールウ ドレッシング	れんこんハンバーグにはシャキシャキしたしょうがんとくちょうのれんこんがはいっています。	小 中	674 839	28.5 33.5
3 木	ごはん		じゃがいものうまにさばのみそにキャベツのこんぶあえ		ぎゅうにゅう とりにく はんぺん さばのみそに しおこんぶ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	じゃがいもには、ねつにつよいビタミンCがあくまふくまれています。	小 中	640 807	25.5 30.6
4 金	ごはん		とうふのくずじる ちくわのいそべあげ ひじきサラダ	卓上ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ ちくわ あおのり ひじき	にんじん ほうきさい えのきたけ ねぎ コーン きゅうり	ごはん でんぶんでんぶらこ あぶらドレッシング	ひじきには、カルシウムやてんぷらがあくまふくまれています。ちくわのいそべあげ 小・中...2こ	小 中	635 773	26.0 29.7
7 月	ごはん		かんとくにレバーいりしるごまつくね あまずあえ		ぎゅうにゅう ちくわ あげボール なまあげ こんぶ レバーいりしるごまつくね	にんじん こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり	ごはん さとう	レバーいりしるごまつくね 小...2こ 中...3こ	小 中	625 808	23.5 28.9
8 火	クロールパン		はくさいのクリームにハムステーキ フルーツポンチ		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハムステーキ	にんじん ほうきさい たまねぎ コーン しめじ パセリ みかん もも パイン りんご	クロスロールパン ホワイトルウ あぶら さとう	はくさいはふゆがしゅんのやさいです。あまみいでておいしくなります。	小 中	715 835	23.3 26.9
9 水	ごはん		みそしる えびとだいちのあげにおひたし	ミニピーチゼリー	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ えび だいち	にんじん だいこん ほうきさい ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ	ごはん でんぶんでんぶらこ さとう ピーチゼリー	えびとだいちのあげには、よくかんでたべましょう。	小 中	623 773	23.5 27.7
10 木	ごはん		ちゅうかコーンスープ はるまき チンゲンサイのツナあんかけ		ぎゅうにゅう ハム とうふ たまご はるまき まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ コーン ねぎ しいたけ チンゲンサイ	ごはん でんぶんでんぶらこ	チンゲンサイは、だいひょうてきなちゅうごくやさいです。	小 中	670 829	20.8 24.4
11 金	ごはん		こうやどうふとやさいのうまにさけのしおやきごまあえ		ぎゅうにゅう とりにく はんぺん こうやどうふ さけ	にんじん こんにゃく たけのこ ほうきさい さやいんげん しいたけ キャベツ もやし	ごはん なまふささとう ごま	こうやどうふは、とうふをこおらせ てつくりまします。	小 中	631 798	32.6 39.7
14 月	ミドルパン		ポークビーンズ アンサンブルエッグ りんご		ぎゅうにゅう ぶたにく だいち アンサンブルエッグ	にんじん たまねぎ パセリ りんご	ミルクロールパン じゃがいも さとう ハヤシルウ オリーブオイル	だいち、「はたけのくに」といわれるほどたんぱくしつがあくまふくまれています。	小 中	652 799	26.5 31.7
15 火	ごはん		しらたまじるさんまのかばやき きりぼしだいにのどりからいため	コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく さんまひらき こんぶ	にんじん ほうきさい ねぎ えのきたけ しょうが きりぼしだいこん	ごはん こめこだんご さとも さとう あぶら ごまあぶら コーヒーぎゅうにゅうのもと	つめたいぎゅうにゅうも、コーヒーぎゅうにゅうもをいれて、しつかりのみましよう。	小 中	695 865	22.1 27.1
16 水	ソめフトン		にくみそかけ やきはんぺん はなやさいサラダ	卓上マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ はんぺん ハム	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン	ソフトめん さとう でんぶんでんぶらこ マヨネーズ	ブロッコリーとカリフラワーは、はなのところをたべるやさいです。	小 中	689 896	32.5 40.8
17 木	むぎごはん		ぎゅうどん こまつなとツナのにびたしみかん		ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろあぶらづけ あぶらあげ	にんじん こんにゃく ねぎ たまねぎ みかん えのきたけ しいたけ こまつな キャベツ	むぎごはん さとう	こまつなには、カルシウムがたくさんふくまれています。	小 中	601 763	24.4 29.3
18 金	ごはん		なまあげのちゅうかにだいがくもナムル		ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん たけのこ ほうきさい チンゲンサイ もやし きゅうり しょうが	ごはん さとう でんぶんでんぶらこ さつまいも あぶらごま	だいがくもは、さつまいもをあぶらであげ、あまからいたれをからめたものです。	小 中	691 857	24.3 28.6
21 月	ごはん		いしかりじるけんちんしのだのあんかけ かぼちゃのもの	アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ けんちんしのだ こざかな	にんじん ほうきさい だいこん こんにゃく ねぎ かぼちゃ	ごはん さとう でんぶんでんぶらこ アーモンド	とうじのひにかぼちゃをたべると、かぜにかりにくくなるといわれています。	小 中	668 821	26.7 31.0
22 火	コッパルパン		カントリースパゲティとりにくのカレーふうみあげ ブロッコリー ●セレクトデザート	卓上マヨドレ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ チーズ とりにく	にんじん たまねぎ ビーマン しめじ ブロッコリー	こがたロールパン スパゲティ あぶら でんぶんでんぶらこ セレクトデザート	セレクトデザートがつきます。みなさんはなをえらびましたか。とりにくのカレーふうみあげ 小・中...2こ	小 中	757 907	28.1 34.4

●学校配送

脳を動かすエネルギー源は主食

脳は、寝ている間でも起きている時と同じぐらいのエネルギーを使っています。そのため、夕食のときにとった栄養（ブドウ糖など）を朝までに使い切ってしまうと、そこで、朝ごはんを食べて、再び脳にエネルギーを補給する必要があります。

脳のエネルギー源となるブドウ糖を補給するためのいちばんの食品は、主食となる「ごはん・パン・めん」などです。これらに含まれるブドウ糖は食後すぐに効果を発揮します。

朝ごはんには、必ず主食となる「ごはん・パン・めん」を取り入れ、バランスよく食べましょう。



かぜに対する抵抗力をつけよう

寒くなってくると人間のからだは、低温に適應するように変化しますが、十分な栄養をとって、からだに抵抗力をつけておかないと、かぜをひきやすくなります。

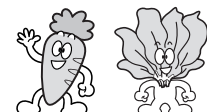
たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強め、からだを温かくします。

肉・魚・卵・大豆・牛乳などを食べましょう。



ビタミンAは粘膜を強くしてウイルスが入るのを防いでくれます。

色の濃い野菜を食べましょう。

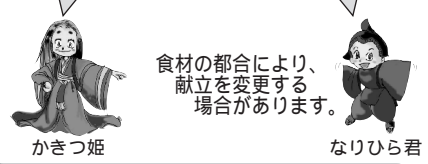


ビタミンCは病気に対する抵抗力をつけてくれます。

野菜・果物・いも類を食べましょう。



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です



食材の都合により、献立を変更する場合があります。

12月22日は冬至です

「冬至」とは『一年でいちばん昼の短い日』のことです。昔からの伝統行事として、冬至に「かぼちゃ」を食べ「ゆず湯」に入る習慣があります。冬至に「かぼちゃ」を食べるのは、かぜなどの病気を防ぐ「ビタミンA」や「ビタミンC」が多く含まれているからです。寒い冬に「かぼちゃ」を食べてビタミンを補給し、かぜをひかないようにしようとする昔の人の知恵です。

