

12月 献立表

日	曜日	献立	小学校	中学校	お も な ざ い り よ う			給食が やすみ の 学校
			エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
			脂肪 塩分	脂肪 塩分				
1	火	牛乳 セルフドッグ (コッペパン ウィンナー キャベツ) ボルシチ くだもの	670 26.3 26.4 2	812 31.1 30.5 2.1	ウィンナー 牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ パセリ	コッペパン 油 じゃがいも	
2	水	牛乳 ゆかりごはん 白身魚のオイスター蒸し つけもの 実だくさん汁	614 23.8 17.4 3.6	719 27.4 19.3 4.2	ホキ みそ あおさ	にんじん はくさい きゅうり はくさい ねぎ しそ葉	ごはん マヨネーズ じゃがいも	
3	木	牛乳 みそバターラーメン 北海道の郷土料理 こまつなとコーンのおひたし おじゃがもち	716 27.1 26.8 3	996 32.5 30.8 3.5	ぶた肉 牛乳 みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ	中華めん 油 じゃがいも バター かたくり粉 さとう	
4	金	牛乳 ごはん 鶏のから揚げおろしだれ すき昆布サラダ みそ汁	626 25.1 16 2.6	767 31.8 23.4 3.1	とり肉 牛乳 ハム かいそう あぶらあげ みそ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん 油 かたくり粉	
7	月	牛乳 ごはん キャベツの香りしめじ 親子煮 昆布豆  よい歯の日	704 26.6 18.1 2.4	760 29.4 20 2.9	とり肉 牛乳 だいず たまご	にんじん きゅうり たまねぎ グリンピース キャベツ	ごはん 油 さとう じゃがいも	
8	火	牛乳 フィッシュサンド (食パン 白身魚フライ キャベツ) ワンタンスープ くだもの	620 28.8 19.5 2	754 35.4 22.4 2.9	ぶた肉 牛乳 たら	ほうれんそう にんじん しいたけ ねぎ むきえだまめ くだもの	食パン 油 ワンタン	
9	水	牛乳 ごはん 納豆 青梗菜の炒め物 どさんこ汁	663 29.7 18.6 2.5	778 34.3 20.7 3	なつとう 牛乳 さけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし	ごはん 油 三温糖 バター じゃがいも	
10	木	牛乳 けんちんめん まっくろくろすけ おひたし	696 26.5 19 2.1	869 32.7 21.5 2.5	とり肉 牛乳 あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん ほうれんそう だいこん もやし はくさい	ソフトめん 油 白玉だんご ごま きび砂糖	
11	金	牛乳 ポークカレー ひじきサラダ 福神漬 くだもの	770 26.3 24.4 3.4	936 35.2 29.1 4	ぶた肉 牛乳 まぐろ缶詰 ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん キャベツ	ごはん 油 小麦粉 ごま油 じゃがいも さとう	
14	月	牛乳 ごはん コーンしゅうまい 回鍋肉 中華コーンスープ	609 23.6 15.5 2.6	*	ぶた肉 牛乳 たまご とうふ	にんじん キャベツ ピーマン ら	ごはん 油 かたくり粉 ごま油 三温糖	中学校
15	火	牛乳 きなこ揚げパン フレンチサラダ ミネストローネ くだもの	659 23.4 21.8 2.2	790 27.5 24.8 2.8	ベーコン 牛乳 ハム チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ リンゴ グリンピース	コッペパン 油 きび砂糖 バター じゃがいも マカロニ	
16	水	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ おかかあえ いかと大根の煮物 	698 27.4 20.2 2.3	824 31.6 22.7 2.8	ちくわ 牛乳 かつおぶし あおのり いか	こまつな にんじん さやえんどう はくさい	ごはん 油 小麦粉 三温糖 さといも	
17	木	牛乳 ミートソースめん こまつなサラダ フルーツゼリー	735 27.5 21.7 2.3	920 33.8 24.8 2.9	ぶた肉 牛乳 まぐろ缶詰 チーズ	にんじん こまつな トマト	ソフトめん 油 三温糖 バター フルーツゼリー	
18	金	牛乳 ごはん 焼き魚(ほっけ) 冬至かぼちゃ 根菜汁	627 24.4 12.9 3.1	768 28.2 13.8 3.8	ほっけ 牛乳 あぶらあげ あずき	にんじん かぼちゃ しいたけ ねぎ	ごはん 中双糖 こんにやく	
21	月	牛乳 キャロットライス ローストチキン〜バジルソースかけ〜 甘夏サラダ ほかほか豆乳スープ ケーキ	803 34.7 29.2 3.6	958 38.7 32.5 4.2	とり肉 牛乳 ハム チーズ 豆乳	にんじん こまつな キャベツ しめじ エリンギ グリンピース あまなつ	ごはん 油 ケーキ バター	
22	火	牛乳 ピザトースト 元気サラダ もずくスープ くだもの	*	753 33.6 23.8 2.9	ベーコン 牛乳 ハム チーズ たまご もずく	ピーマン たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	食パン 油	小学校

12月の地場産品



たまねぎ じゃがいも にんじん だいこん キャベツ ねぎ はくさい
りんご みそ 納豆

◆材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
 ◆毎月19日は食育の日です。喜多方市では「だいすき！喜多方の日」として、その前後は、喜多方市全域で「会津の郷土料理」や「地場産物を使った献立」を実施します。
 ◆毎月8日の「よい歯の日」前後は喜多方市全域でカミカミ料理を取り入れた「サンマルちゃん献立」を実施しています。
 ◆喜多方市の学校給食食材は放射性物質を測定し、新基準値を下回っている食材を使用しています。



毎月8日はよい歯の日
『みんなでカミング30』

人間の体は、免疫力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。そこで、かぜを予防するために重要なのが1日3食バランスのよい食事を食べることで、適度な運動をすること、そして、十分な睡眠をとって休養することです。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日笑顔で過ごし、かぜに負けないようぶな体を作りましょう！

食事



運動



睡眠



+

+

+

裏面もご覧ください
