



12月きゅうしょくよていこんだてひょう 2019

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのなかま)	
2 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・ごま・さとう	くきわかめ・さつまあげ	さやいんげん・にんじん	
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・とうふ・みそ	しめじ・こまつな	
3 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	ごまあぶら・でんぶん・さとう	とうふ・ぶたにく・だいず	にんにく・ふるね・しいたけ・たけのこ	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう		きゅうり	
	やさいスープ	ごまあぶら	とりにく	キャベツ・にんじん・はねぎ	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	こざかな			
4 (水) ふるさと給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
	ぐだくさんじる	さといも	とうふ・ぎょにく・すりみ	だいこん・にんじん	
のりのつくだに	さとう	のり			
5 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669
	ツナピラフ	こめ・むぎ・バター	ツナ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	
	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ	ベーコン	たまねぎ・セロリー・トマト	
	ココアプリン	ココア・さとう	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう		
6 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	だいずわかめごはん	こめ・むぎ	だいず・わかめ		
	にこみおでん	さといも・こんにゃく・さとう	こんぶ・ちくわ・さつまあげ うずらのたまご	だいこん	
	ごぼうサラダ	マヨネーズ・ごま・さとう		ごぼう・きゅうり・にんじん	
	くだもの			みかん	
9 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	かわりきんぴら	あぶら・ごま・さとう	とりにく・ひじき	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	キャベツ・にんじん・はねぎ	
くだもの			りんご		
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぶん	なまあげ・ぶたにく・みそ	ふるね・しいたけ・にんじん・コーン・はねぎ	
	ふかしいも	さつまいも			
	たまごスープ	でんぶん	とりにく・たまご	だいこん・ほうれんそう	
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625
	けんちんうどん(めん)	こむぎこ			
	(しる)	さといも・でんぶん	とりにく	だいこん・にんじん・しいたけ・ごぼう はねぎ	
	とりのからあげ	こむぎこ・でんぶん・あぶら・ごまあぶら	とりにく	ふるね・にんにく	
ゆでブロッコリー	さとう		ブロッコリー		
12 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのうめに	さとう・でんぶん	いわし	うめ・しそ	
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・こまつな	
	みそしる	さつまいも	みそ	だいこん・にんじん	



☆ 13日からの献立は裏面をご覧ください。

☆お願い☆
給食当番の時は、マスクを持たせてください。



日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしを ととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)	
13 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	まめじゃが	さとう・じゃがいも・しらたき	ぶたにく・だいず	にんじん・たまねぎ		
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	だいこん・にんじん		
	てづくりなめたけ	さとう		えのき		
	くだもの			みかん		
14 (土)	☆☆坂っこカーニバル☆☆					645
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ふゆやさいかレー(ごはん)	こめ・むぎ				
	(ルウ)	さつまいも・あぶら・こむぎこ さとう	ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん だいこん・かぶ・カリフラワー		
	フレンチサラダ	さとう・あぶら		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン		
17 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ししゃも			
	こうやどうふのたまごとじ	さとう	こうやどうふ・たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・しいたけ		
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・しめじ		
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605	
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ		
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・ごま・さとう	とりささみ	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	もずくのスープ	でんぶん	もずく・とりにく・たまご・とうふ	ふるね・たまねぎ・しいたけ・はねぎ		
	ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー		
19 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589	
	セルフサンド(パン)	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう			
	ポロニアカツ	じゃがいも・パンこ・でんぶん・さとう	とりにく			
	むしキャベツ(ごまソース)	ごま・さとう		キャベツ		
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな		
20 (金) 感謝の会	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	いかだいこん	さとう	いか	だいこん		
	おひたし		かつおぶし	キャベツ・ブロッコリー		
	とんじる	さつまいも	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・しいたけ		
23 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さかなとだいずのナッツあえ	あぶら・さとう・でんぶん・カシューナッツ	さわら・だいず	ふるね		
	からしあえ			こまつな・キャベツ		
	みそしる	さといも	みそ	だいこん・にんじん		
24 (火) クリスマス 献立	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	もみのきハンバーグ (マッシュルームソース)	ラード・パンこ・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・マッシュルーム		
	カラフルソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・ほうれんそう・コーン		
	やさいスープ	あぶら	とりにく	たまねぎ・にんじん・もやし・ブロッコリー		
	クリスマスデザート	みずあめ・さとう・あぶら	とうにゅう・だいずこ	いちごかじゅう		

今月の給食は17回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

☆お知らせ☆

20日「感謝の会」普段お世話になっている地域の方をお招きして一緒に給食を食べます。

12月の大根、ブロッコリーは坂小の畑でとれたものを使用予定です。

かぜに 負け ない

体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。
特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、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のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けず体づくりをしましょう。