

12がつこんだて表



献立目標
寒さに負けない食事をしよう！

大田市学校給食センター
食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。

日 (曜日)	行事	献立名	からだを作る食べ物		からだの調子を整える食べ物		エネルギーになる食べ物		家庭で 補いたい 食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1日 (月)		ごはん プリプリちゅうかいため (NEW) アーモンドとビーフンのサラダ あごまるスープ	とりにく たら あつあげ ハム とびうお	ぎゅうにゅう わかめ あらめ	にんじん ねぎ こまつな あかピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが こんにゃく ほししいたけ たまねぎ ごぼう	こめ おぎ ビーフン かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら アーモンド	果物 いも類
2日 (火)		ごはん さけのちゃんちゃんやき えごマヨあえ のっぺいじる	さけ みそ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン ほうれんそう さやいんげん にんじん	キャベツ にんにく はくさい こんにゃく しろねぎ	こめ おぎ さといも かたくりこ さとう	あぶら バター えごま マヨネーズ	海藻 根菜
3日 (水)		タンタンうどん (NEW) ちくわのいそべあげ シャキシャキポテトのサラダ	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ ほししいたけ きゅうり	うどん こむぎこ じゃがいも さとう	ごま あぶら ごまあぶら	魚 緑黄色野菜
4日 (木)		パン ハムカツ じゃこサラダ ABCマカロニスープ	とりにく ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ はくさい	パン さとう かたくりこ こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら	果物 きのこ
5日 (金)	通摩高校 コラが献立	ふゆやさいカレーライス (もちげんまいごはん ふゆやさいカレースープ) てつぶんたつぷりレバーとこまつないため (NEW) フルーツヨーグルト	とりにく だいず ぶたレバー ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ はくさい りんご だいこん もやし パナナ ナタデココ しろねぎ もも パイナップル	こめ さとう げんまい こむぎこ かたくりこ	あぶら	根菜 種実類
8日 (月)	幼 1尾 小・中 2尾 ☆みそおでんは 汁少なめです！	ごはん とりにくのちゅうかソース (NEW) だいずもやしのナムル ニラたまスープ	とりにく かまぼこ たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん にら	だいずもやし キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こめ おぎ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	淡色野菜 いも類
9日 (火)	かめカメ献立	ごはん おきいわしのしおこうじてんぷら ひじきのうめマヨあえ みそおでん	おきいわし みそ とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん さやいんげん	うめ ごぼう こんにゃく	こめ おぎ こむぎこ さとう こめこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	小魚 きのこ
10日 (水)		げんきなっとうどんぶり (ごはん げんきなっとう) おかかあえ おつゆふのすましじる	なっとう みそ ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく かつおぶし だいず とうふ	ぎゅうにゅう	あかピーマン こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しろねぎ	こめ おぎ ふ さとう	あぶら ごま	乳製品 いも類
11日 (木)		ごはん ポークチャップ ブロッコリーとチーズのソテー いももちスープ	ぶたにく ぶたレバー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ とうもろこし	こめ おぎ かたくりこ じゃがいも こむぎこ しろはなまめ さとう しろいんげんまめ	あぶら バター	魚 根菜
12日 (金)	☆マーボー 厚揚げは 汁少なめです！	ごはん やきぎょうざ パンサンスー マーボーあつあげ	ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にら にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり はくさい キャベツ	こめ おぎ こむぎこ さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	小魚 果物
15日 (月)		ごはん アジのこうみフライ さつまあげとやさいのあえもの なめこのみそしる	アジ さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こめ おぎ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	ごま あぶら	肉 淡色野菜
16日 (火)	大田西中学校 リクエスト献立	ごはん とりにくのねぎしおだれかけ (NEW) にんじんしりしりサラダ かきたまじる	とりにく たまご ツナ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ レモン もやし かぶ えのきたけ ほししいたけ	こめ おぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小魚 いも類
17日 (水)		ミートソーススパゲッティ かぼちゃとさつまいものクロック かいそうサラダ	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	にんにく しょうが セロリ エリンギ きゅうり	スパゲッティ こむぎこ さとう じゃがいも パンこ さつまいも	あぶら	卵 根菜
18日 (木)		パン おおだのうまい! さといもグラタン (NEW) れんこんサラダ あさりとふゆやさいのとうにゅうスープ	ベーコン ツナ あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー こまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ かぶ しめじ れんこん はくさい	パン さといも さとう	バター ごま マヨネーズ	魚 海藻
19日 (金)	食育の日献立	ごはん たらのレモンふうみあげ カレーごまあえ (NEW) ぶたじる	たら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	レモン だいずもやし ごぼう だいこん しろねぎ	こめ おぎ こむぎこ さとう さつまいも	あぶら ごま	乳製品 きのこ
22日 (月)	冬至献立	ごはん あげどうふのおろしだれかけ ゆずかあえ かぼちゃとれんこんのみそしる	とうふ かまぼこ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ みずな こまつな にんじん かぼちゃ	だいこん きゅうり れんこん しょうが	こめ おぎ こめこ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	いも類 種実類
23日 (火)	幼・小 1個 中 2個	ごはん さけのさいきょうやき ごまざる ゆばのすましじる	さけ みそ とりにく ゆば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ しろねぎ	こめ おぎ さとう	ごま	果物 いも類
24日 (水)	クリスマス献立	ピラフ フライドチキン カラフルサラダ かぶのスープ チョコムース	ベーコン とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ かぶ とうもろこし	こめ おぎ こむぎこ さとう かたくりこ チョコムース	あぶら バター	小魚 根菜
25日 (木)		ごはん やさいたつぷりぶたやきにく なっとうサラダ けんちんじる	ぶたにく みそ とうふ なっとう ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく エリンギ だいこん しろねぎ	こめ おぎ さとう かたくりこ	ごま マヨネーズ ごまあぶら あぶら	魚 乳製品

～今月の地元食材(予定)～

☆みそ ☆とうふ ☆あぶらあげ ☆だいず ☆とうにゅう ☆えごま ☆さつまあげ ☆おきいわし ☆わかな ☆ビーフン ☆しおこうじ ☆こめこ ☆たけのこ
☆さつまいも ☆さといも ☆キャベツ ☆はくさい ☆しろねぎ ☆しょうが ☆あかピーマン ☆ブロッコリー ☆かぼちゃ

牛乳は毎日つきます。

冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

寒さに負けない!冬休みの生活習

①早寝しよう
②早起きしよう
③朝ごはんを食べよう
④手洗いをしよう
⑤うがいをしよう
⑥暴飲暴食はやめよう

【今月の平均栄養価】

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	519kcal	637kcal	780kcal
たんぱく質	24.0g	28.5g	33.9g

学校給食は、みなさんの給食費でまかなっています。
毎月の納付をお願いいたします。

大田市マスコットキャラクター「らとちゃん」