

12月よていこんだてもりつけひょう



土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

平成30年度

月	火	水	木	金	
<p>3</p> <p>みかんゼリー</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>みそドレッシングサラダ</p> <p>チキンナゲット</p>	<p>4</p> <p>大根と豚肉の煮物</p> <p>ツナと野菜の酢の物</p> <p>麦ごはん</p> <p>高野豆腐のからあげ</p>	<p>5</p> <p>スイートポテト</p> <p>野菜の中華和え</p> <p>エビチリ</p> <p>ごはん</p> <p>春雨汁</p>	<p>6</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ごまサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のバーベキューソース</p>	<p>7</p> <p>りんご</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げと豚肉のみそ炒め</p>	
<p>10</p> <p>コーンサラダ</p> <p>鶏肉のカレー焼き</p> <p>ごはん</p> <p>とろみスープ</p>	<p>11</p> <p>みかん</p> <p>ナムル</p> <p>麦ごはん</p> <p>マーボー大根</p>	<p>12</p> <p>青りんごゼリー</p> <p>セルフサンド</p> <p>豆乳クリームパンネ</p>	<p>13</p> <p>小松菜のおかかあえ</p> <p>きびなごの青のり揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>14</p> <p>じゃこアーモンド</p> <p>はりはり漬け</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉のしぐれ煮</p>	
<p>17</p> <p>黒水小1~3年リクエスト</p> <p>ピーチゼリー</p> <p>元気サラダ</p> <p>からあげ</p> <p>わかめごはん</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>18</p> <p>はの日こんだて</p> <p>かみかみごぼうサラダ</p> <p>豚肉のスタミナ焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>大根のみそ汁</p>	<p>19</p> <p>高知の食べ物いっぱいこんだて</p> <p>キャベツのゆず香あえ</p> <p>サバの竜田揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>20</p> <p>みかん</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>春雨の中華炒め</p>	<p>21</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>カントリーサラダ</p> <p>照り焼きチキン</p> <p>ごはん</p> <p>パンプキンシチュー</p>	
<p>24</p> <p>振替休日 (天皇誕生日)</p>	<p>25</p> <p>りんご</p> <p>三色ピクルス</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>お休み</p>			<p>もう〜い〜くつ ね〜る〜と〜 お正月〜♪</p>

12月よていこんだてひょう

平成30年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 からだをつくる	黄の仲間 エネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
3月	キムチチャーハン	○	チキンナゲット みそドレッシングサラダ みかんゼリー	ぶた肉,牛乳,みそ	米,サラダ油,ごま,さとう,ゼリー	にんじん,ピーマン,キムチ,キャベツ,きゅうり	669 kcal 26.7 g 21.4 g 1.7 g	
4火	麦ご飯	○	高野豆腐のからあげ ツナと野菜の酢の物 大根と豚肉の煮物	牛乳,高野豆腐,ツナ,ぶた肉	米,麦, さとう,かたくりこ,ごま,糸こんにゃく,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん,いんげん	660 kcal 24.3 g 19.8 g 1.8 g	847 kcal 30.0 g 23.4 g 2.3 g
5水	ごはん	○	えび手り 野菜の中華あえ 春雨汁 スイートポテト	牛乳,宗田節	米,サラダ油,さとう,かたくりこ,ごま,ごま油,はるさめ, さつまいも	たまねぎ,ピーマン,トマト,こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ,ぶなしめじ,こねぎ	643 kcal 28.0 g 13.0 g 2.0 g	799 kcal 34.5 g 14.3 g 2.6 g
6木	ご飯	○	鶏肉のパーベキューソース ごまサラダ ジャーマンポテト	牛乳,とり肉,ベーコン	米,さとう,ごま,ごま油,サラダ油,じゃがいも,バター	りんご,レモン,こねぎ,キャベツ,きゅうり,トマト,たまねぎ	678 kcal 25.5 g 23.2 g 1.9 g	871 kcal 31.7 g 28.2 g 2.6 g
7金	麦ごはん	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 りんご	牛乳,ぶた肉,厚揚げ,みそ,わかめ,ちりめんじゃこ	米,麦,サラダ油,さとう	たまねぎ,キャベツ,にんじん,しいたけ,きゅうり,りんご	674 kcal 29.0 g 22.5 g 1.5 g	860 kcal 35.8 g 27.2 g 2.1 g
10月	ご飯	○	鶏肉のカレー焼き コーンサラダ とろみスープ	牛乳,とり肉,鶏肉,煮干し	米,小麦粉,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ	キャベツ,きゅうり,ほうれん草,コーン,レモン,もやし,にんじん,しいたけ,こねぎ	669 kcal 31.4 g 23.2 g 1.9 g	857 kcal 39.4 g 28.2 g 2.5 g
11火	麦ごはん	○	マーボー大根 ナムル みかん	牛乳,豚ひき肉,みそ	米,麦,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ,ごま	だいこん,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら,もやし,きゅうり,みかん	642 kcal 24.2 g 19.1 g 1.9 g	807 kcal 29.8 g 22.8 g 2.4 g
12水	セルフサンド	○	豆乳クリームペンネ 青りんごゼリー	牛乳,ベーコン,豆乳	食パン,さとう,サラダ油,マカロニ,ゼリー	キャベツ,にんじん,たまねぎ,エリンギ,ぶなしめじ,パセリ	642 kcal 26.7 g 24.9 g 2.8 g	777 kcal 32.2 g 30.2 g 3.6 g
13木	ご飯	○	きびなごの青のり揚げ 小松菜のおかかあえ 豚汁	牛乳,きびなご,あおのり,宗田節,ぶた肉,木綿豆腐,煮干し,みそ	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,さつまいも,こんにゃく	こまつな,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん,こねぎ	638 kcal 29.7 g 17.6 g 2.2 g	811 kcal 37.1 g 20.6 g 3.0 g
14金	ご飯	○	豚肉のしぐれ煮 はりはり漬け じゃこアーモンド	牛乳,ぶた肉,さざみ昆布,じゃこ	米,サラダ油,糸こんにゃく,さとう,アーモンド,ごま	ごぼう,にんじん,きゅうり,干しだいこん	656 kcal 27.3 g 20.0 g 1.8 g	840 kcal 33.6 g 23.6 g 2.2 g
17月	わかめごはん	○	からあげ 元気サラダ コンソメスープ ピーチゼリー	牛乳,とり肉,チキンハム,さざみ昆布,宗田節,ベーコン, わかめ	米,かたくりこ,さとう,サラダ油	きゅうり,キャベツ,トマト,コーン,はくさい,にんじん,たまねぎ,モモ	728 kcal 24.3 g 27.3 g 2.4 g	917 kcal 29.7 g 33.3 g 2.9 g
18火	麦ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き かみかみごぼうサラダ 大根のみそ汁	牛乳,ぶた肉,煮干し,みそ	米,麦,さとう,ごま油,ごま	ごぼう,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,たまねぎ,ぶなしめじ,こねぎ	644 kcal 28.2 g 22.2 g 2.8 g	826 kcal 35.7 g 27.0 g 3.6 g
19水	ご飯	○	魚の竜田揚げ キャベツのゆず香あえ かきたま汁	牛乳,さば,宗田節,木綿豆腐,たまご	米,かたくりこ,サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆず,えのきたけ,こねぎ	674 kcal 29.0 g 23.7 g 2.2 g	858 kcal 35.9 g 28.4 g 2.8 g
20木	麦ごはん	○	春雨の中華炒め ポテトサラダ みかん	牛乳,ぶた肉	米,麦,はるさめ,サラダ油,ごま油,かたくりこ,じゃがいも	たけのこ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ,こねぎ,きゅうり,みかん	674 kcal 23.2 g 21.5 g 1.0 g	854 kcal 28.1 g 25.5 g 1.3 g
21金	ご飯	○	照り焼きチキン カントリーサラダ パンプキンシチュー チョコレートケーキ	牛乳,とり肉,豆乳	米,さとう,サラダ油	きゅうり,キャベツ,だいこん,にんじん,レモン,かぼちゃ,たまねぎ	769 kcal 31.1 g 28.1 g 1.5 g	954 kcal 38.4 g 32.7 g 2.0 g
25火	ハヤシライス	○	三色ピクルス りんご	ぶた肉,牛乳,生クリーム	米,サラダ油,じゃがいも,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,きゅうり,だいこん,りんご	677 kcal 21.6 g 20.7 g 1.8 g	855 kcal 26.3 g 24.7 g 2.4 g



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。

平成30年度の冬至は「12月22日（土）」です。前日12月21日（金）の給食にもかぼちゃが登場します。しっかり食べて、かぜに負けないからだをつくりましょう！クリスマスケーキも出るので楽しみに♪

