

平成25年

## 12月分 こんだて予定表



まいつき 毎月19日は「食育の日」です  
しよくせいかつ 食生活について考える日にしましょう

光市立光学校給食センター

光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

| 日<br>(曜)  | こんだて<br>献立                                                                      | 材料名                           | エネルギー<br>kcal<br>小学校<br>中学校 |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 2<br>(月)  | ごはん<br>きりぼしだいこん にももの<br>じゃがいもと切干大根の煮物<br>たまご<br>きのこの卵とじ みかん ひじきのり(中学)           | 牛乳<br>たまご<br>ひじきのり(中学)<br>たまご | 647<br>783                  |
| 3<br>(火)  | 黒糖パン<br>ポークビーンズ オムレツ<br>やさしい あお<br>ゆで野菜 青じそドレッシング                               | 牛乳<br>たまご                     | 704<br>927                  |
| 4<br>(水)  | ごはん<br>かぼちゃコロッケ ひじき だいず にももの<br>煮物<br>こまつな いた<br>小松菜としらすのごま炒め                   | 牛乳<br>たまご                     | 634<br>747                  |
| 5<br>(木)  | フランスパン<br>きのこと大福豆のクリーム煮<br>おふくまめ に<br>きのこと大福豆のクリーム煮<br>ツナとひじきのコンソテー カットパイ アーモンド | 牛乳<br>たまご                     | 707<br>916                  |
| 6<br>(金)  | ごはん<br>しゅうまい(2コ) 八宝菜<br>はつぼうさい<br>チャプチェ                                         | 牛乳<br>たまご                     | 677<br>863                  |
| 9<br>(月)  | ごはん<br>いわしの生煮 だいず にももの<br>ひじきの卵とじ<br>すいとん汁 みかん                                  | 牛乳<br>たまご                     | 707<br>833                  |
| 10<br>(火) | ゴッペパン<br>ししゃもフライ とうふ<br>洋風炒り豆腐<br>こ<br>粉ふきいも りんごジャム                             | 牛乳<br>たまご                     | 694<br>962                  |
| 11<br>(水) | ごはん<br>さばのみそ煮 きりぼしだいこん<br>切干大根のいためなます<br>じる<br>なめこ汁                             | 牛乳<br>たまご                     | 671<br>785                  |
| 12<br>(木) | 小ゴッペパン<br>トマトスパゲッティ くるみのソテー<br>ミルメーク ソフトチーズ                                     | 牛乳<br>たまご                     | 653<br>823                  |
| 13<br>(金) | ごはん<br>カレーライス だいこん<br>きんぴら大根 りんご                                                | 牛乳<br>たまご                     | 644<br>779                  |
| 16<br>(月) | ごはん<br>とうふ ちゅうかに<br>豆腐の中煮<br>キャベツのじゃこ炒め みかん                                     | 牛乳<br>たまご                     | 650<br>786                  |
| 17<br>(火) | 丸パン(よこわり)<br>白身魚のフライ さつまいもシチュー<br>ほろみぎな<br>ポイルキャベツ とんかつソース                      | 牛乳<br>たまご                     | 690<br>885                  |
| 18<br>(水) | ごはん<br>地産産給食の日 さいばの塩焼き 山口冬野菜のごま炒め<br>じる<br>じゃがいものみそ汁 みかん                        | 牛乳<br>たまご                     | 673<br>787                  |
| 19<br>(木) | 小ターナン<br>クリスマス献立 照り焼きチキン ゆで野菜<br>やさい<br>野菜と白いんげん豆のスープ デザート(選択) フレンチドレッシング       | 牛乳<br>たまご                     | 699<br>866                  |
| 20<br>(金) | ごはん<br>ほっけのみりん焼き けんちよう<br>こまつな や ぶた いた もの<br>小松菜と焼き豚の炒め物                        | 牛乳<br>たまご                     | 636<br>768                  |
| 24<br>(火) | 減わかめ<br>と年越しうどん ごぼう天の煮つけ(小学1本、中学2本)<br>はくさい あまずいた<br>白菜の甘酢炒め うまかつてん             | 牛乳<br>たまご                     | 626<br>788                  |

## かぜの予防には、栄養と休養!

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが厳しく、空気も乾燥しているため、かぜがはやる時季です。外から帰ったら、手洗い・うがい・マスクの着用を行いましょう。

また、かぜをひかないためには、「栄養」と「休養」が大切です。食事は栄養バランスに気をつけて3食しっかりと、夜は早めに寝るようにしましょう。心身共に、健康に新年を迎えたいものです。



## 寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



材料の都合により、献立を変更することがあります。

光市のホームページに、給食センターの概要や献立表が掲載されています。ご覧ください。

アクセス方法は「光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp>」→「組織から探す」→「学校給食センター」

## ハッピークリスマス

19日(木)のクリスマス献立の日はデザートが選択です!

★クリスマスホワイトチョコムース★  
(アレルギー: 乳・大豆・セラチン)★マンゴータルト★  
(アレルギー: 大豆)★ガトーショコラ★  
(アレルギー: 大豆)

自分で選んでいるデザートを食べてください。

ビタミンAを多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品

