



12月分学校給食献立表



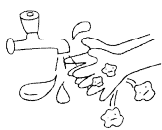
平成21年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名		材 料			名	栄 養 価		家庭で とってほ い食品
			赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとなるもの)				
1 火	チョコチップパン		牛乳	牛乳		パン・チョコチップ	① 683	22.9	さかな まめ製品
	ふゆやさいのクリームに		ベーコン・だっしふんにゅう	かぶ(にんじん)・たまねぎ(はくさい)・ブロッコリー・カリフラワー			② 822	27.1	
	わふうサラダ りんご		かいそうミックス	(ほうれんそう)・キャベツ りんご		ごま・ドレッシング			
2 水	むぎごはん ミルメーク(ココア)		牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい ミルメーク	646	29.8	乳製品 くだもの
	ほっけのみりんやき ごまつなのおひたし		ほっけ しらすぼし・かつおぼし	ごまつな もやし		さとう			
	おでんふう		ちくわ・とりく・うすたまご・がんもどき・こんぶ	だいごん(にんじん)		(さといも)・こんにゃく・さとう・あぶら	796	35.4	
3 木	むぎごはん		牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	704	22.7	まめ類 きのこ類
	わかさぎのフリッター こうはくなます		わかさぎ わかめ	だいごん(にんじん)		あぶら ごま・さとう			
	じゃがいものそぼろに みかん		なまあげ・ぎゅうにく	たまねぎ(にんじん)・いんげん(みかん)		(じゃがいも)・こんにゃく・さとう・あぶら	890	27.4	
4 金	てまきすし(ゆかりすしめし・てまきのり		牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	727	29.0	いも類 やさしい
	かにかまぼこ・たまごやき・ウインナー)		かにかまぼこ・たまごやき・ウインナー	ゆかり					
	ツナサラダ とうふじる チョコプリン		まぐろみずく とうふ・ワカメ	キャベツ・たまねぎ えのきたけ(にんじん)・ねぎ		マヨネーズ ふ プリン	849	34.2	
7 月	むぎごはん		牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	666	27.2	まめ類 かいそう
	わふうハンバーグ とさあえ		わふうハンバーグ かつおぼし	(ほうれんそう)・キャベツ		さとう			
	いしかりじる		さけ・とうふ・みそ	(にんじん)・(はくさい)・ねぎ		(じゃがいも)・こんにゃく	838	32.9	
8 火	セルフドック(パン・チキンスティック		牛乳	牛乳		パン	707	31.0	さかな 種実
	ポイルキャベツ)			キャベツ					
	かいばしらのチャウダー キウイ		かいばしら・ベーコン・だっしふんにゅう・なまクリーム	たまねぎ(にんじん)・コーン(パセリ) キウイ			850	37.0	
9 水	むぎごはん		牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	664	27.2	たまご こざかな
	さわらのさいぎょうやき ごぼうサラダ		さわら まぐろみずく	ごぼう・きゅうり(にんじん)		マヨネーズ・ごま・さとう			
	さといもとぶたにくのにも		ぶたにく	(はくさい)(にんじん)・ねぎ		(さといも)・こんにゃく・さとう・あぶら	824	32.8	
10 木	チーズパン		牛乳	牛乳		パン	649	32.1	まめ製品 きのこ類
	スクラングルエッグ オレンジ		たまご・ハム	キャベツ・ほうれんそう オレンジ		さとう・あぶら			
	ポトフ		ぎゅうにく	(にんじん)・たまねぎ・ブロッコリー・カリフラワー		(じゃがいも)	838	39.8	
11 金	ひみつのごはん		牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	650	32.2	いも類 くだもの
	ぶりのてりやき はくさいのおかかあえ		しらすぼし・ベーコン	(にんじん)・(パセリ)					
	はもだんごのすましじる みかん		ぶり かつおぼし	(はくさい)・もやし			805	38.4	
14 月	むぎごはん		牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	669	30.0	乳製品 かいそう
	さばのみそに ほうれんそうのごまあえ		さば	(ほうれんそう)・キャベツ(にんじん)		ごま・さとう			
	けんちょう		とりにく・とうふ	(にんじん)・だいごん・ほししいたけ		こんにゃく・さとう	860	35.0	
15 火	アップルパン		牛乳	牛乳		パン・ドライアップル	683	25.7	まめ製品 こざかな
	チーズオムレツ キウイ		チーズオムレツ	キウイ					
	ミネストローネ		ベーコン・ぶたにく	たまねぎ(にんじん)・キャベツ(パセリ)・トマト		マカロニ(じゃがいも)	884	31.5	
16 水	なめし		牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	608	21.0	さかな 種実
	にくうどん		ぎゅうにく・かまぼこ	ほししいたけ・たまねぎ(にんじん)・ねぎ		うどん・さとう			
	ポパイサラダ りんご		ハム	(ほうれんそう)・だいごん りんご		マヨネーズ	764	25.2	
17 木	バターパン ローストチキン		牛乳	牛乳		パン	808	37.0	たまご きのこ類
	グリーンサラダ			キャベツ・きゅうり・はなつごりー		アーモンド・さとう・あぶら	987	41.9	
	コーンスープ		ベーコン	(にんじん)・たまねぎ・コーン・ほうれんそう(パセリ)		(じゃがいも)	805	36.9	
	クリスマスデザート						984	41.8	
18 金	むぎごはん ミルメーク(いちご)		牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい ミルメーク	658	24.5	いも類 くだもの
	いわしのフライ ミルクいりおから		いわしフライ おから・とりく・チーズ	たまねぎ(にんじん)・ねぎ		あぶら			
	えのきとかぶのみそじる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのきたけ(にんじん)・ねぎ・かぶ			792	27.9	
21 月	ハヤシライス		牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・じゃがいも	731	24.7	さかな きのこ類
	ツナサラダ		ぎゅうにく・だいす・牛乳	(にんじん)・たまねぎ・グリーンピース		あぶら			
	みかん		まぐろみずく	キャベツ・きゅうり(みかん)			889	28.7	
22 火	さけなめし		牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	617	21.4	たまご くだもの
	かぼちゃコロッケ ごまつなのごまあえ			かぼちゃコロッケ ごまつな・キャベツ(にんじん)		あぶら ごま・さとう			
	いわしめじる		いわしめん・とうふ・わかめ	たまねぎ(にんじん)・(はくさい)・ねぎ			792	25.8	
24 木	チョコロールパン		牛乳	牛乳		パン	637	31.3	いも類 種実
	さけのバターやき ごまつなのソテー		さけ ベーコン	ごまつな・もやし		あぶら			
	キャベツのぎゅうにゅうに		とりにく・だっしふんにゅう	キャベツ(にんじん)・たまねぎ			808	38.6	

てあら 手洗い うがい マスク しゃくじ 食事 で かん せん よ ぼう 感染予防!!

インフルエンザが心配される季節。新型インフルエンザが流行しています。



てあら
・手洗いとうがいを
しっかりしよう



しゃくじ
・マスクを着用
しましょう



しゃくじ
・栄養バランスのとれた
食事で免疫力を高めよう

ち さん ち しょう
「地産地消」で囲ってある食材は光市産です。

12月22日は冬至です。

「冬至」とは「1年でいちばん昼のみじかい日」のことです。
昔から伝統行事として「冬至」に「かぼちゃ」を食べ「ゆず湯」に
入る習慣があります。

さむい冬に「かぼちゃ」を食べて
ビタミンを補給し、かぜをひかないよう
にしようとする昔の人の知恵です。



ひかり し しゃくじ
光市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～

ひかり し せん けん しょう
光市民憲章

た が た ず あ え が お
あたたかく互いに助け合い 笑顔のあふれる まちをつくりましょう