

平成23年



12月分 こんだて予定表



毎月19日は「食育の日」です
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

【注1】
献立の変更

日・ (曜)	こんだて 献立	材 料 名				家 庭 で とりたい食品	エネルギー	
		おもに体をつくるものになる 食品	おもに体の調子を整える ものになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	調味料		小学校 kcal	中学校 kcal
1 (木)	 丸パン(よこわり) けんさんこもぎ (県産小麦) おさかなカツ ゆでキャベツ ケチャップソース ポテトスープ	 たら、さんま、あじ ベーコン たまねぎ、ごぼう、にんじん キャベツ たまねぎ、にんじん、コーン パセリ パン(県産小麦) パン、こもぎ、あぶら じゃがいも しお、こしょう ケチャップソース チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう 種実(ごま、アーモンドなど) くだもの 643 761						
2 (金)	 ごはん ほっけの塩焼き じゃがいもと糸昆布の煮物 はくさい 白菜の煮びたし みかん	 ほっけ いとこんぶ、ぎゅうにく、ひらてん あぶらあげ、しらすばし にんじん、さやいんげん はくさい、にんじん みかん こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう しお、しょうゆ、さけ みりん、わふうだし しょうゆ、さけ みりん、わふうだし きのこ にゅうせいひん 646 781						
5 (月)	 ごはん いわしの生醤油煮 チンゲンサイのソテー みそけんちん汁 種実	 いわし まぐろ とうふ、みそ しょうが チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ だいこん、にんじん、ねぎ こめ、むぎ あぶら さとう、あぶら しめじ しょうゆ、みりん コンソメ、しお、こしょう だし、みかん かいそう たまご 677 811						
6 (火)	 くるみ 白菜のクリームシチュー はなっこりの卵とじ キウイフルーツ	 きゅうりにゅう、ベーコン たまご、チキンハム キウイフルーツ はくさい、にんじん、たまねぎ しめじ はなっこりー、たまねぎ キウイフルーツ くるみ、パン じゃがいも、あぶら あぶら クリームシチューのもと こしょう スープストック しょうゆ、こしょう ぎょかいりい まめせいひん 665 877						
7 (水)	 ごはん 揚げギョーザ(㊤2コ、㊤3コ) ナムル とうふ かんこく 豆腐スープ 韓国のり	 ギョーザ(ぶたにくとりにく) とうふ(県産大豆)、ベーコン のり だいず、さやいんげん、ほうれんそう にんじん、にんにく たまねぎ、にんじん、ねぎ こめ、むぎ、あぶら ごまあぶら、さとう ごま しょうゆ ちゅうかスープ しょうゆ、しお きのこ かいそう 644 814						
8 (木)	 フランスパン 鮭チーズ衣焼き キャベツとコーンのソテー きのこと野菜のスープ マーガリン	 さけ、チーズ ベーコン キャベツ、コーン はくさい、たまねぎ、にんじん しめじ パン、あぶら でんぶ、パン、こ マーガリン コンソメ、しお こしょう スープストック、しょうゆ しお、こしょう くだもの 種実(ごま、アーモンドなど) 600 732						
9 (金)	 ごはん なまあ たいこん 生揚げと大根のみそ煮 わかめふりかけ やさい 野菜のごまピー炒め みかん	 だいこん、なまあ、ちくわ みそ、さけ、わかめ ベーコン だいこん、にんじん さやいんげん さやいんげん もやし、さやいんげん みかん こめ、むぎ さとう、あぶら、ごま あぶら、ピーナッツ ごま さけ、しょうゆ わふうだし コンソメ、しょうゆ しお、こしょう いも にゅうせいひん 637 765						
12 (月)	 ごはん あつや たまご なまあ 厚焼き卵 ひじきと生揚げの煮物 こまつな 小松菜の煮びたし	 たまご、ぎゅうにく、なまあ ひじき、だいず、ひらてん あぶらあげ にんじん、さやいんげん こまつな、にんじん こめ、むぎ さとう、あぶら、ごま しょうゆ、みりん さけ、わふうだし わふうだし しょうゆ、さけ きのこ くだもの 685 817						
13 (火)	 小ミルクパン イタリアンスパゲッティ サーモンフライ ゆで野菜 青じそドレッシング	 かとうれんにゅう ベーコン、さけ たまねぎ、にんじん、しめじ パセリ ブロッコリー、キャベツ パン スパゲッティ、あぶら ドレッシング ケチャップ、ウスターソース スープストック、しお、こしょう まめせいひん かいそう 722 877						
14 (水)	 ごはん すきやき風煮 ひじきのり佃煮 きりぼしだいこん 切干大根のごま炒め りんご	 ぎゅうにく、とうふ ひじき、のり まぐろ はくさい、えのきたけ、にんじん しろねぎ きりぼしだいこん、ほうれんそう りんご こめ、むぎ さとう、あぶら ごま、さとう、あぶら しょうゆ、さけ みりん しょうゆ、みりん たまご いも 654 790						
15 (木)	 コッペパン (米粉入り) とりにく やさい からん 鶏肉と野菜のピリ辛炒め はくさい 白菜のスープ キウイフルーツ チョコ大豆	 とりにく ベーコン キャベツ、にんじん はくさい、たまねぎ、ねぎ キウイフルーツ パン(県産小麦・米) ごまあぶら、さとう チョコだいず トウバンジャン しょうゆ しょうゆ、ちゅうかスープ さけ、しお、こしょう ぎょかいりい かいそう 641 863						
16 (金)	 ごはん 地場産給食の日 豚玉丼 アーモンド はなっこりのツナソテー みかん	 たまご、ぶたにく ちくわ まぐろ にんじん、たまねぎ、ねぎ はなっこりー、キャベツ たまねぎ、にんじん、みかん こめ、むぎ、さとう アーモンド あぶら しょうゆ、みりん、さけ だいこん、わふうだし、しお コンソメ、しお こしょう にゅうせいひん きのこ 718 856						
19 (月)	 ごはん さばのみそ煮 三色炒め のっぺい汁	 さば、みそ しらすばし とりにく、あぶらあげ しょうが ほうれんそう、にんじん、たくあん だいこん、にんじん、ねぎ こめ、むぎ、さとう あぶら さとう、でんぶ しょうゆ、さけ みりん しょうゆ、けずりふし だしこんぶ、しお にゅうせいひん 種実(ごま、アーモンドなど) 650 757						
20 (火)	 コッペパン (県産小麦) BBシチュー りんごジャム ひじきとツナのソテー	 ぎゅうにく、レッドキドニー ぎゅうにく ひじき、まぐろ たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ、にんじん、コーン パン(県産小麦)、ジャム じゃがいも、あぶら あぶら、ごま ビーフシチューのもと、チキンスープ トマトソース、デジャス、ケチャップ コンソメ、しお こしょう たまご きのこ 663 881						
21 (水)	 ごはん 冬至献立 かぼちゃサンドフライ 野菜とちくわのごま炒め もずくスープ	 とりにく、あぶらあげ ぶたにく、ちくわ もずく、とりにく とうふ(県産大豆)、たまご とりにく ごぼう、にんじん、たけのこ、ほしほしけ かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ にんじん、ねぎ こめ、あぶら、こむぎ パン、でんぶ、ごま、さけ でんぶ しょうゆ、さけ しお、こしょう スープストック、さけ しょうゆ、しお にゅうせいひん くだもの 718 839						
22 (木)	 小ターバン クリスマス献立 照焼チキン ゆで野菜 フレンチドレッシング やさい 野菜といんげん豆のスープ デザート(選択)	 ベーコン しろういんげんめ にんじん、かぶ、はくさい セロリー、パセリ パン、バター さとう、ドレッシング デザート(選択) コンソメ、しょうゆ しお、こしょう かいそう ぎょかいりい 692 846						

材料の都合により、献立を変更することがあります。加工食品については主な材料を表示しています。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」

風邪に負けない丈夫なからだをつくろう！



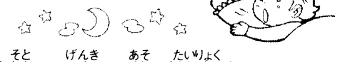
風邪の多くはウイルスが原因です。空気中に漂っている様々なウイルスが痛み、発熱、せきなどの症状を起こします。風邪をひかないためには、ウイルスを体内に入れないこと、からだの抵抗力を高めることが大切です。

風邪を予防する6つのポイント

①栄養バランスの良い食事を
3食きちんととる



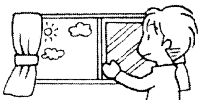
②夜更しせず、十分な睡眠で
生活リズムを整える



③外で元気に遊び体力をつける



④室内の換気を心がける



⑤なるべく人ごみを避ける



⑥外から帰ってきたら手洗い、
うがいをする



【注1】 12月6日(火)の「くるみパン」は材料の都合により「アップルパン」に変更しました。

＜風邪の症状と食事例＞



熱がある時



のどが痛い時



下痢の時

熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されます。
不足しないように十分補いましょう。
〈食事例〉雑炊、煮込みうどん、スープなど

カレーや唐辛子などは、のどの痛みを悪化させます。
□当たりやのどがよい食品をとりましょう。
〈食事例〉茶わん蒸し、湯豆腐、ゼリーなど

下痢によって、からだの水分が失われます。
水分とミネラルをしっかり補給しましょう。
〈食事例〉おかゆ、スポーツドリンク、果物など

【選択給食について】 12月22日(休)のクリスマス献立の日にデザート
の選択給食を実施します。「サンタのおくりもの(チョコレートスムース)」
「クリスマスカップデザート(いちごババロア)」
「お米de国産りんごのタルト」のうち、自分で選んだものを食べてください。

