



2021 年

12月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ

<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokuyusyokucenter/>

こ ん だ て め い			ざ い り ょ う め い						栄養価 (小学校 3・4年生)	
			あか	おもに体をつくるもとになる		みどり	おもに体の調子を整えるもとになる		きいろ	おもにエネルギーのもとになる
日	曜日	主食・おかず・牛乳	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ	こく類・いも類・ さとう・菓子	種実類・油類	エネルギー kcal	たん 白 質 g
1	木	チョコチップパン 牛乳		牛乳			パン チョコチップ		601	22.5
		オムレツ (パッパケチャップ) ブロッコリーサラダ 白菜のスープ	オムレツ とうふ		ブロッコリー にんじん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい		イタリアンドレッシング		
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		689	31.3
		さわらのゆずみそかけ キャベツと油あげのあますあえ じゃがいものいそに	さわら みそ 油あげ ふた肉 さつまあげ			ゆず果じゅう キャベツ きゅうり すだち果じゅう しょうが たまねぎ こんにゃく	さとう さとう じゃがいも さとう	ごま		
5	月	カルシウムたっぷりじゃこめし 牛乳		牛乳			米 麦		643	28.8
		ふた肉とあつあげのみそに キャベツのおかかあえ りんご	ふた肉 うずらたまご あつあげ みそ かつおふりかけ	しらすぼし 牛乳	にんじん いんげん	えだ豆 コーン 梅ぼし しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり りんご	さとう	ごま		
6	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		681	26.0
		マーボーれんこん 肉春まき パンパンジーサラダ	ふた肉 だいず 春まき とり肉		ねぎ にんじん にんじん	しょうが たまねぎ ほしいたけ れんこん えだ豆 もやし きゅうり	さとう でんぶん	油 パンパンジードレッシング(ごま)		
7	水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		641	29.3
		さわらのムニエル風 和風サラダ 野菜スープ みかんジャム	さわら ベーコン		にんじん ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ		ムニエルオイル 和風ドレッシング		
8	木	小型黒とうパン 牛乳		牛乳			パン こくとう		642	23.2
		カレーうどん ごぼうサラダ ミニチキンカツ	ふた肉 チキンカツ		にんじん ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ	うどん さとう	カレールウ ごまドレッシング		
9	金	五目チャーハン 牛乳		牛乳			米 麦		628	23.0
		根菜スープ フルーツあんぱん	ふた肉 焼きふた ふた肉		にんじん にんじん パセリ	にんにく たまねぎ たけのこ ほしいたけ えだ豆 れんこん だいこん たまねぎ みかん パイン もも	さつまいも 豆乳プリン	ごま油		
12	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		635	27.1
		たまご焼き きゅうりのしおこんぶあえ 焼き肉風いため 黒とうピーンズ(中)	たまご焼き かにかま ふた肉 みそ	しおこんぶ	にんじん ピーマン	きゅうり コーン たまねぎ しめじ キャベツ にんにく しょうが りんご	さとう さとう 黒とうピーンズ	ごま油		
13	火	鳴門わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米		673	25.7
		おでん風にも ゆずかあえ スティックシュー	とり肉 あつあげ ちくわ うずらたまご		にんじん こまつな	しょうが こんにゃく だいこん キャベツ ゆず果じゅう	さとう さとう シュークリーム			
14	水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		684	25.3
		白身魚フライ(ケチャップソース) ポテトサラダ キャベツのコンソメスープ	白身魚フライ ツナ ベーコン		にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ	じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ		
15	木	シュガーパン 牛乳		牛乳			パン さとう		673	27.2
		ハンバーグのきのこソース フレンチサラダ わかめスープ	ハンバーグ ハム とうふ		にんじん ブロッコリー にんじん ねぎ	しめじ しいたけ えのきたけ キャベツ コーン たまねぎ もやし	さとう	フレンチドレッシング		
16	金	ポークカレー 牛乳		牛乳			米 じゃがいも		679	22.9
		コールスローサラダ みかん	ふた肉 白いんげん豆	だっしふん乳 牛乳	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだ豆 りんご キャベツ きゅうり コーン みかん		カレールウ コールスロードレッシング		
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		682	29.1
		さばのみぞれに おひたし 大豆入りきんぴらごぼう	さばのみぞれに ふた肉 大豆 さつまあげ		ほうれんそう にんじん にんじん いんげん	はくさい ごぼう こんにゃく	さとう さとう	ごま		
20	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		636	29.1
		とり肉のねぎソースあえ すだちずあえ だいこんのみそしる	とり肉 油あげ みそ	わかめ しらすぼし	ねぎ にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり すだち果じゅう たまねぎ だいこん しいたけ	でんぶん さとう さとう	油		
21	水	小型コッペパン 牛乳		牛乳			パン		668	25.9
		スパゲティナポリタン ハムサラダ キャラメルクリーム	ふた肉 ベーコン ハム		にんじん ピーマン トマト ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	スパゲティ	コーンクリーミードレッシング		
22	木	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		687	27.0
		マカロニのクリームに イタリアンサラダ ペアチョコ	とり肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	マカロニ	パンキンポターージュ ベシャメルソース イタリアンドレッシング		
23	金	えびピラフ 牛乳		牛乳			米 麦		698	31.0
		てり焼きチキン ブロッコリーのかんきつあえ ミネストローネ クリームだいふく	とり肉 ウインナー		ブロッコリー トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ じゃがいも クリームだいふく	さとう でんぶん	かんきつドレッシング		

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会が少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを徹底しよう！

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！

新しいコロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、正しい方法で洗っていますか？

水はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

※ 都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※ アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。

※ コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

ほうれん草、レバー、ウナギ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

校給食に関するご意見、お問い合わせは…上板町学校給食センター TEL (088) 694-2279