



令和5年 12月 こんだてひょう



基山町給食センター
基山小学校 若基小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		鉄(mg)
					カルシウム(mg)	塩分(g)
1 金	むぎごはん			こめ むぎ		651
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	チンジャオロース	ぶたにく	たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	かたくりこ あぶら	オイスターソース しょうゆ 酒 みりん	286
	ちゅうかスープ	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん	あぶら	塩 しょうゆ 中華味 鶏ガラスープ 酒	1.1
	だいがくいも			さつまいも みずあめ くらごま さんおんとう あぶら	みりん しょうゆ	
4 月	カレーパエリア	★えび ★いか とりにく	たまねぎ ピーマン あかピーマン しめじ にんにく	こめ むぎ オリーブオイル	酒 塩 こしょう マギーブイオン カレー粉	575
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
	スペインふうガーリックチキン	とりにく	にんにく レモンかじゅう パセリ	オリーブオイル	白ワイン 塩	274
	ブロッコリーサラダ		キャベツ だいこん にんじん ブロッコリー		イタリアンドレッシング	2
	ポテトスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	あぶら じゃがいも	鶏ガラスープ 塩 こしょう マギーブイオン	
5 火	ごはん			こめ		630
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	さんまのカボスに 	★さんまのカボスに				400
	ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう れんこん にんじん こんにやく いんげん	あぶら さんおんとう	しょうゆ みりん 酒	2.1
はくさいとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ		だしパック		
6 水	ごはん			こめ		601
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん こんにやく しいたけ	じゃがいも さんおんとう あぶら	しょうゆ みりん 酒	326
	のりずあえ みかん	のり	キャベツ にんじん もやし こまつな ★みかん	さんおんとう ごま	酢 しょうゆ	1.2
7 木	コッペパン			★コッペパン		586
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	スパゲッティミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しめじ トマトかん	★スパゲッティ さんおんとう あぶら	ケチャップ トマトピューレ ★チゲソース 塩 こしょう ソース しょうゆ	286
レモンドレッシングサラダ	ハム	キャベツ きゅうり コーン にんじん レモンかじゅう		フレンチドレッシング しょうゆ	1.8	
8 金	ごはん			こめ		602
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	すりみのおとしあげ 	しろみぎかなのすりみ ひじき おから	ごぼう たまねぎ しょうが ねぎ	かたくりこ あぶら		339
	きりぼしだいこんのいために さといものみそしる	ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく しいたけ いんげん にんじん たまねぎ えのき ねぎ	さんおんとう あぶら さといも	酒 しょうゆ みりん だしパック	1.8
11 月	ゆかりごはん(すくなめ)			こめ むぎ ごま	ゆかり	674
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5
	ぐうどん	とりにく わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	★うどん さんおんとう	かつお節 昆布 しょうゆ みりん 酒 塩	310
	かきあげ		★やさいかきあげ	あぶら		2.4
	あまずあえ	しらすぼし	にんじん キャベツ もやし こまつな レモンかじゅう	さんおんとう	塩 酢	
12 火	ごはん			こめ		621
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
	さかなのタルタルやき	しろみぎかな	たまねぎ パセリ	ノンエッグマヨネーズ	酒 塩	320
	じゃがいもとほうれんそうのソテー	ウインナー	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも あぶら	塩 こしょう しょうゆ マギーブイオン	1.5
はくさいのミルクスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ★スキムミルク	はくさい しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー	あぶら	★ヘルシーファームシチュー 酒 鶏ガラスープ		
13 水	むぎごはん			こめ むぎ		650
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	チキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ しょうが トマトかん	じゃがいも あぶら	★ディナーカレー カレールウ ケチャップ	289
	れんこんサラダ	ひじき	れんこん キャベツ にんじん きゅうり	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん	1.8
14 木	むぎごはん			こめ むぎ		578
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	ブルコギ	ぶたにく あかみそ	にんにく たまねぎ	さんおんとう あぶら	酒 しょうゆ	306
	きりぼしだいこんのナムル	ハム	もやし きりぼしだいこん こまつな にんじん	さんおんとう ごまあぶら	酢 しょうゆ 塩	1.5
わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん	あぶら	鶏ガラスープ 中華味 しょうゆ 塩 こしょう 酒		
15 金	ごはん			こめ		607
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				4.4
	ハンバーグ ジャポネソース	ハンバーグ	たまねぎ りんごピューレ にんにく しょうが	オリーブオイル さんおんとう	みりん しょうゆ 酒 酢	401
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン にんじん	ごま	フレンチドレッシング	1.4
コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも あぶら	鶏ガラスープ 塩 しょうゆ マギーブイオン		

令和5年 12月 こんだてひょう



基山町給食センター
基山小学校 若基小学校

日/曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		鉄(mg)
					カルシウム(mg)	塩分(g)
18 月	ごはん			こめ		645
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.1
	さばのおやき	★さば			塩 酒	315
	ひじきのいために	とりにく ひじき だいず	れんこん にんじん いんげん こんにゃく	さんおんどう あぶら	しょうゆ みりん	1.8
19 火	ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ だいこん	さつまいも	だしパック	
	ごはん			こめ		672
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	とりのレモンに	とりにく	しょうが パセリ レモンかじゅう	かたくりこ あぶら さんおんどう	酒 しょうゆ	297
20 水	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	さんおんどう ごま ねりごま	しょうゆ みりん 塩	2.0
	とうふとだいこんのみそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ しめじ だいこん		だしパック	
	むぎごはん			こめ むぎ		568
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
21 木	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ ごぼう ねぎ	さんおんどう あぶら かたくりこ	しょうゆ 酒 みりん だしパック	280
	キャベツのしらすあえ	しらすぼし	キャベツ だいこん にんじん レモンかじゅう	さんおんどう	しょうゆ 酢 塩	1.3
	りんご		りんご			
	コッペパン			★コッペパン		677
22 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	ポークシチュー	ぶたにく	たまねぎ かぶ にんじん しめじ グリーンピース	じゃがいも あぶら	ケチャップ 赤ワイン ★ビーフシチュールー	310
	まめまめサラダ	マグロあぶらづけ だいず ひよこまめ	キャベツ きゅうり にんじん	ごま ノンエッグマヨネーズ		3.1
	★クリスマス					
22 金	ごはん			こめ		661
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				6.1
	ローストチキン	とりにく	しょうが にんにく	はちみつ さんおんどう	しょうゆ 酒 みりん こしょう	293
	イタリアンサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン		塩 イタリアンドレッシング	1.8
	こんさいスープ	ぶたにく	だいこん ごぼう たまねぎ にんじん	あぶら	鶏ガラスープ マギーブイオン 塩	
クリスマスケーキ			★クリスマスケーキ			

★クリスマス きゅうしょく

12月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

★かぜの予防に必要な栄養素と食べ物を知ろう★

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



かぜに負けない体をつくる栄養素

ビ タ ミ ン A C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ感染予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！

かぜ予防に たんぱく質+ビタミン

体の組織をつくるたんぱく質と、体の調子をととのえるビタミン類はかぜ予防に効果的な組み合わせです。相互により働きをするため、免疫機能もアップします。

★かぜの予防には、朝ごはんも大切です★

朝ごはんから

しっかり 副 菜

といたい

パンだけ、またはおにぎりだけという朝ごはんの人はいませんか？
これでは栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜・副菜のおかずをきちんと追加しましょう。特に野菜や果物が中心の副菜を朝からしっかりとって体の調子をととのえましょう。