



平成 30年度 12月分 学校給食予定献立表



御殿場市立西学校給食センター 0550-89-2944

| 日<br>曜日 | こんだて   | おもに体をつくる<br>もとなる食べ物            | おもに体の調子を整える<br>もとなる食べ物       | おもにエネルギーの<br>もとなる食べ物 | 栄養価             |                 |
|---------|--|--------------------------------|------------------------------|----------------------|-----------------|-----------------|
|         |  |                                |                              |                      | 小学校             | 中学校             |
| 3<br>月  | 平うどん   |                                |                              | うどん                  |                 |                 |
|         | カレーうどん汁  | とりにく・うすらたまご<br>なるとまき・あぶらあげ     | にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ<br>にんにく・しょうが | あぶら・こむぎこ             | 641             | 768             |
|         | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                              |                      | 14              | 14              |
|         | 大根サラダ  |                                | だいこん・にんじん・きゅうり<br>とうもろこし     | ドレッシング               | 29              | 28              |
|         | おにまん   |                                |                              | おにまん                 | 2.0             | 2.3             |
| 4<br>月  | ごてんばコシヒカリごはん   |                                |                              | こめ                   |                 |                 |
|         | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                              |                      |                 |                 |
|         | さけの南蛮漬け  | さけ                             | しょうが・にんにく・ねぶかねぎ              | あぶら・さとう              | 618             | 770             |
|         | キャベツのゆかり和え   |                                | キャベツ・きゅうり・にんじん・しそ            |                      | 17              | 17              |
|         | しょうが入りあったか豚汁   | ふたにく・とうふ・あぶらあげ<br>みそ           | にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ<br>しょうが  | さといも・あぶら             | 28<br>2.0       | 25<br>2.3       |
| 5<br>月  | ごてんばコシヒカリごはん   |                                |                              | こめ                   |                 |                 |
|         | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                              |                      |                 |                 |
|         | 肉みそおでん(おでん)  | ちくわ・がんもどき・こんぶ<br>うすらたまご        | だいこん・にんじん・こんにゃく              | さとう                  | 652             | 803             |
|         | 肉みそおでん(肉みそ)  | とりにく・みそ                        | しょうが・はねぎ                     | あぶら・さとう              | 15<br>25<br>2.0 | 14<br>23<br>2.4 |
|         | もやしのごま酢和え  |                                | もやし・にんじん・きゅうり                | ごま・さとう               |                 |                 |
| 6<br>月  | みかん  |                                | みかん                          |                      |                 |                 |
|         | 背割りロールパン   |                                |                              | パン                   |                 |                 |
|         | ウィンナーのピザソースかけ  | ウィンナー                          | マッシュルーム・たまねぎ                 | あぶら・さとう              |                 |                 |
|         | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                              |                      | 621             | 847             |
|         | ミックスベジタブル  |                                | にんじん・とうもろこし・えだまめ             | あぶら・バター              | 18<br>42<br>2.4 | 18<br>40<br>3.4 |
| 7<br>月  | 冬野菜のシチュー   | とりにく・ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう・なまクリーム | たまねぎ・にんじん・かぶ・はくさい            | あぶら・こむぎこ             |                 |                 |
|         | ごてんばコシヒカリごはん   |                                |                              | こめ                   |                 |                 |
|         | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                              |                      |                 |                 |
|         | おろしハンバーグ   | とりにく・ふたにく                      | たまねぎ・だいこん                    | あぶら・さとう・でんぷん         | 648             | 815             |
|         | ひじきと大豆の炒め煮   | ひじき・だいず・ふたにく                   | にんじん・さやいんげん                  | さとう・ごまあぶら            | 15<br>32<br>2.8 | 15<br>29<br>3.4 |
| 10<br>月 | 白菜のみそ汁   | とうふ・あぶらあげ・みそ                   | はくさい・ねぶかねぎ                   |                      |                 |                 |
|         | 型抜きシアーズ  | かたぬきシアーズ                       |                              |                      |                 |                 |
|         | <b>たべっぴーの日本全国たべものの旅 今月は京都府の「さわらの西京焼き」「大根と厚揚げの炊いたん」</b> |                                |                              |                      |                 |                 |
|         | ごてんばコシヒカリごはん   |                                |                              | こめ                   |                 |                 |
|         | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                              |                      |                 |                 |
| 11<br>月 | さわらの西京焼き   | さわら・みそ                         |                              | さとう                  | 594             | 742             |
|         | 大根と厚揚げの炊いたん  | あつあげ                           | だいこん・きょうな                    | さとう                  | 19<br>24<br>2.4 | 17<br>22<br>2.7 |
|         | すまし汁   | とうふ・かまぼこ                       | にんじん・しめじ・みつば                 | ふ                    |                 |                 |
|         | 玄米入り角食パン   |                                |                              | パン・さとう・げんまい          |                 |                 |
|         | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                              |                      |                 |                 |
| 12<br>月 | かぼちゃのオムレツ  | たまご・とりにく                       | かぼちゃ                         | でんぷん・あぶら・さとう         | 624             | 792             |
|         | 花野菜のサラダ  |                                | カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ<br>とうもろこし | あぶら・さとう              | 15<br>34<br>2.6 | 14<br>31<br>3.3 |
|         | キャロットポタージュ   | ベーコン・ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう・なまクリーム | にんじん・たまねぎ・パセリ                | じゃがいも・あぶら・こむぎこ       |                 |                 |
|         | 背割りロールパン   |                                |                              | パン                   |                 |                 |
|         | ミートサンドの具   | ふたにく・チーズ                       | たまねぎ・にんじん・グリーンピース<br>にんにく    | あぶら                  | 606             | 783             |
| 13<br>月 | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                              |                      | 16<br>39<br>2.5 | 16<br>36<br>3.3 |
|         | フライドポテト  |                                |                              | じゃがいも・あぶら            |                 |                 |
|         | キャベツとうすら卵のスープ  | ベーコン・うすらたまご                    | キャベツ・たまねぎ・にんじん               | あぶら                  |                 |                 |
|         | ごてんばコシヒカリごはん   |                                |                              | こめ                   |                 |                 |
|         | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                              |                      |                 |                 |
| 木       | やきとり   | とりにく・とりレバー                     | ねぶかねぎ・しょうが                   | こむぎこ・でんぷん・あぶら<br>さとう | 626             | 780             |
|         | おかかたくあん  | かつおぶし                          | たくあん                         | ごまあぶら                | 14<br>28<br>2.7 | 13<br>26<br>3.3 |
|         | けんちん汁  | とうふ・あぶらあげ                      | だいこん・ごぼう・にんじん・こんにゃく<br>ねぶかねぎ | さといも                 |                 |                 |

| 日<br>曜日                                      | こんだて         | おもに体をつくる<br>もとなる食べ物     | おもに体の調子を整える<br>もとなる食べ物             | おもにエネルギーの<br>もとなる食べ物 | 栄養価                    |                        |
|--|--------------|-------------------------|------------------------------------|----------------------|------------------------|------------------------|
|  |              |                         |                                    |                      | 小学校                    | 中学校                    |
| 14   | 麦ごはん         |                         |                                    | こめ・むぎ                | 649<br>13<br>23<br>2.1 | 794<br>12<br>21<br>2.6 |
|  | ポークカレー       | ぶたにく・だっしふんにゅう           | たまねぎ・にんじん・グリーンピース<br>にんにく・しょうが・りんご | じゃがいも・あぶら<br>こむぎこ    |                        |                        |
|  | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                  |                                    |                      |                        |                        |
|  | 海藻サラダ        | わかめ・ふのり・あかとさか           | キャベツ・にんじん・とうもろこし                   |                      |                        |                        |
|  | りんごゼリー       |                         |                                    | りんごゼリー               |                        |                        |
| 金  |              |                         |                                    |                      |                        |                        |
| 17   | 中華めん         |                         |                                    | ちゅうかめん               | 600<br>19<br>29<br>3.0 | 768<br>19<br>28<br>3.8 |
|  | ちゃんぽんスープ     | ぶたにく・やきぶた・いか<br>えび・かまぼこ | キャベツ・にんじん・もやし・たまねぎ<br>にんにく・しょうが    | あぶら・でんぶん・こまあぶら       |                        |                        |
|  | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                  |                                    |                      |                        |                        |
|  | 野菜しゅうまい      | とりにく・ぶたにく               | とうもろこし・にんじん・たまねぎ<br>ほうれんそう・しょうが    | パンこ・こむぎこ・さとう         |                        |                        |
|  | 青菜炒め         | ハム                      | チンゲンサイ・にんじん・たけのこ<br>エリンギ・にんにく      | あぶら                  |                        |                        |
| 月  |              |                         |                                    |                      |                        |                        |
| <b>ごてんぼこめの日</b>                              |              |                         |                                    |                      |                        |                        |
| 18   | ごてんぼコシヒカリごはん |                         |                                    | こめ                   | 629<br>18<br>28<br>2.0 | 780<br>17<br>25<br>2.6 |
|  | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                  |                                    |                      |                        |                        |
|  | 豚肉とこんにゃくの角煮  | ぶたにく・うすらたまご             | こんにゃく・しょうが                         | さとう                  |                        |                        |
|  | ごまあえ         |                         | こまうな・はくさい・にんじん                     | さとう・ごま               |                        |                        |
|  | 根菜みそ汁        | とうふ・あぶらあげ・みそ            | だいこん・にんじん・ごぼう・ねぶかねぎ                | さといも                 |                        |                        |
| 火  |              |                         |                                    |                      |                        |                        |
| <b>*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***</b> |              |                         |                                    |                      |                        |                        |
| 19   | ごてんぼコシヒカリごはん |                         |                                    | こめ                   | 614<br>17<br>25<br>2.4 | 763<br>16<br>22<br>2.7 |
|  | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                  |                                    |                      |                        |                        |
|  | さばのしょうが焼き    | さば                      | しょうが                               |                      |                        |                        |
|  | ゆず香あえ        |                         | はくさい・きゅうり・にんじん・ゆず                  |                      |                        |                        |
|  | もち入りかぼちゃのみそ汁 | ぶたにく・みそ                 | かぼちゃ・ねぶかねぎ・ごぼう<br>こんにゃく            | あぶら・もち               |                        |                        |
| 水  |              |                         |                                    |                      |                        |                        |
| <b>クリスマスこんだて</b>                             |              |                         |                                    |                      |                        |                        |
| 20   | バターロール型パン    |                         |                                    | パン                   | 632<br>15<br>41<br>2.6 | 851<br>14<br>37<br>3.8 |
|  | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                  |                                    |                      |                        |                        |
|  | フライドチキン      | とりにく                    |                                    | こむぎこ・さとう・こめこ<br>あぶら  |                        |                        |
|  | フレンチサラダ      |                         | キャベツ・にんじん・きゅうり<br>とうもろこし           | あぶら・さとう              |                        |                        |
|  | ミネストローネ      | しろいんげんまめ・ベーコン           | たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト<br>パセリ          | じゃがいも・あぶら            |                        |                        |
| 木  | クリスマスケーキ     |                         |                                    | クリスマスケーキ             |                        |                        |

※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。

※上記の食品以外にも使用場合があります。アレルギー食材の確認など詳細につきましては、西学校給食センターにお問い合わせください。

※18日の「根菜みそ汁」は、たくみの郷で作られた手作りみそを一部使用する予定です。

※ごはんは、すべてごてんぼコシヒカリ100%です。

※11月までの実施回数：原里小・137回、玉穂小・138回、御殿場小・137回、印野小・137回、原里中・136回、西中・136回

| 基準量 | エネルギー(kcal) | 650   | 830   |
|-----|-------------|-------|-------|
|     | たんぱく質(%)    | 13~20 | 13~20 |
|     | しぼう(%)      | 20~30 | 20~30 |
|     | 食塩(g)       | 2.0   | 2.5   |

□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□



**栄養&休養&運動で**

**体の抵抗力を高めましょう!**



**どうしてかぜやインフルエンザが流行するの?**

冬にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきたり、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかわっているからです。



**抵抗力**を**高める**ために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のごしよのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



しっかり**手洗い!**



**食中毒を予防しよう!**