



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
学校給食予定献立表



日 曜日	献立名	牛乳	材 料 名				栄 養 量	
			熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	13才 - (40g加)	たんぱく質 (g)
2月	わかめごはん		こめ			たきこみわかめ	599	23.5
	にくじゃが		じゃがいも なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん	さけ しょうゆ	781	28.2
	みそしる		さんおんとう		さんどまめ	みりん		
3火	ごはん		こめ					
	とりにくのなんびやき		ごま	とりにく		さけ みりん しょうゆ	569	26.5
	きゃべつとじゃこのすのもの		なたねあぶら ごまあぶら	ちりめんじゃこ	きゃべつ にんじん	しょうゆ しお す		
4水	たぬきしる		さんおんとう			からし	755	33.9
	むぎごはん		こんにやく	さつまあげ	えのきたけ にんじん	にほし けずりぶし		
	ぶたにくとあつあげのキムチいため		かたくりこ		しょうが ねぎ	しょうゆ		
5木	わかめスープ		こめ おおむぎ			しょうゆ	584	24.1
	みかん		ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ みりん さけ		
	ごはん			あつあげ	もやし はくさいキムチ			
6金	りんごジャム		こめ			りんごジャム	655	26.9
	クリームソース		スパゲティ	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん	しお こしょう		
	きのこスパゲティ		バター	ぎゅうにゅう	にんにく しめじ パセリ	しろワイン		
9月	もやしとツナのソテー		なたねあぶら	まぐろみずに	もやし ちんげんさい	しお こしょう しょうゆ	775	31.3
	ごはん		かんこくのり					
	かんこくのり		ごはん	かんこくのり				
10火	チキンなんばん		こめ					
	きゃべつサラダ		こめ	とりにく		しょうゆ す みりん	638	27.0
	コンソメスープ		かたくりこ なたねあぶら			ノンエッグタルタルソース		
11水	コンソメスープ		なたねあぶら			りんごす しょうゆ	820	32.6
	むぎごはん		こめ			しお こしょう		
	わふうカレーどんぶり		こめ	たまねぎ えのきたけ	からスープ (チキン)			
12木	だいこんとさんどまめのおかかあえ		にんじん パセリ			コッパ しょうゆ こしょう		
	ごはん		なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ	けずりぶし カレーこ	585	24.7
	すきやきに		かたくりこ	あぶらあげ	しょうが ほししいたけ	しょうゆ みりん しお	767	29.6
13金	みそしる		はなかつお			しょうゆ みりん		
	しめじごはん		こめ					
	さばのたつたあげ		なたねあぶら	ぶたにく	はくさい たまねぎ	さけ みりん しょうゆ	594	26.2
16月	はくさいのゆずあえ		こんにやく	やきどうふ	ねぎ		779	31.6
	もずくのかきたまじり		あぶらあげ わかめ	だいこん	けずりぶし みそ			
	ぜんりゅうどん		こめ					
13金	コーングラタン		ごま	さば	しょうが	さけ しょうゆ	594	23.9
	もやしのソテー		さんおんとう					
	きのこスープ		さんおんとう	もずく たまご	たまねぎ えのきたけ ねぎ	けずりぶし しょうゆ しお	819	31.1
16月	ごはん		ぜんりゅうどんパン					
	ぶたにくのみそやき		バター こむぎこ	とりにく 生クリーム	たまねぎ にんじん	しお	628	25.4
	ツナいりビーフン		パンこ	なまクリーム	コーン			
16月	わふうカレースープ		なたねあぶら	ベーコン	もやし さんどまめ	しお こしょう しょうゆ	773	30.1
	ごはん		こめ					
	ぶたにくのみそやき		さんおんとう	ぶたにく	にんにく	しょうゆ さけ	622	27.2
16月	ツナいりビーフン		ビーフン	まぐろみずに	たまねぎ にんじん	オイスターソース	809	32.4
	わふうカレースープ		ごまあぶら			しょうゆ		
	わふうカレースープ		かたくりこ	あぶらあげ	はくさい しいたけ	けずりぶし しょうゆ		
16月	わふうカレースープ		かたくりこ			みりん カレーこ タマト		
	わふうカレースープ		かたくりこ					
	わふうカレースープ		かたくりこ					

日 曜日	献立名	牛乳	材 料 名				栄 養 量	
			熱や力のもとになる食品	からだをつくる食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	13才 - (40加リ)	たんぱく質 (グラム)
17 火	ごはん		こめ				629	28.1
	ますのごまだれかけ		こめこ かたくりこ	ます		さけ しお しょうゆ		
	きゃべつのごんぶあえ		ごま さんおんとう なたねあぶら					
	みそしる		ふ	わかめ	もやし	しょうゆ みりん	780	31.1
18 水	むぎごはん		こめ おおむぎ				567	24.4
	おでん		さんおんとう	とりにく ちくわ	だいこん にんじん	けずりぶし しょうゆ みりん		
	かぼちゃのみそしる		こんにやく	あつあげ				
	かぼちゃのみそしる				かぼちゃ たまねぎ ねぎ	けずりぶし みそ	748	29.6
19 木	ごはん		こめ				600	17.1
	もみのきがたハンバーグ			ハンバーグ		ソース		
	コーンサラダ		なたねあぶら		きゃべつ にんじん コーン	りんごす しょうゆ しお こしょう		
	ポテトスープ		じゃがいも		たまねぎ しめじ こまつな	がらすープ(チキン) しょうゆ しお こしょう		
	クリスマスカップデザート		クリスマスカップデザート				796	21.4

※ 太字は、八幡市産の野菜です。

※ 栄養量は、上段 小学部、下段 中・高等部です。

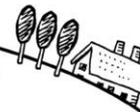
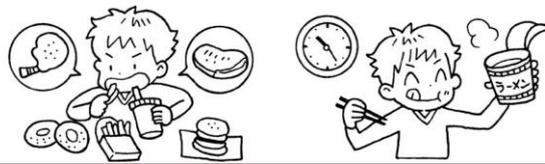
* 都合により、献立を変更する場合があります。



今年も残すところあと少しとなりました。日が暮れるのも早く、寒さも厳しくなってきました。体調を崩したり、風邪をひいたりする人も増える時期です。これから「冬休み」に「クリスマス」、「お正月」と楽しい行事がいっぱいつまった季節でもあります。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



で かせを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう!

クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分?

- ①上の方
- ②真ん中
- ③先の方



答え：③先の方
だいこんは全国各地でつくられていて、地域によっても若干旬が違いますが、だいたいになると甘さが増してきつめ、辛みが弱くなつていきます。ですから先の部分は辛みが強いので、薬味などに適しています。