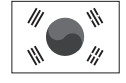




平成30年12月 学校給食献立表

周南市立高尾学校給食センター

日(曜)	献立名	主な材料			栄養価			
		赤 おも からだ 主に体をつくる	緑 おも からだ ちようし 主に体の調子をととのえる	黄 おも 主にエネルギーになる	小(3、4年生)		中	
					エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 g
3 (月)	麦ごはん 鯛のしょうが煮・たくあん和え そばろ煮	いわし ぶたにく・ちくわ	しょうが・キャベツ にんじん・だいこんづけ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・さとう でんぶん	641 25.0	14.6 2.0	775 29.6	16.5 2.5
4 (火)	パン 大豆とごぼうのミンチカツ・花野菜とナッツのサラダ マカロニのトマト煮	だいたい・とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ・ほうれんそう ごぼう・カリフラワー たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ セロリ・トマト・グリーンピース・にんにく	パン(こむぎ・こめ) パンこ・あぶら・アーモンド・さとう マカロニ・さとう	657 24.0	23.9 2.1	863 30.9	31.0 2.8
5 (水)	麦ごはん 生揚げの中華煮 春雨の炒め物・オレンジ	なまあげ・ぶたにく ひらてん	たけのこ・キャベツ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・ほししいたけ・しょうが たまねぎ・にんじん・ねぎ オレンジ	こめ・むぎ・あぶら さとう・でんぶん はるさめ・ごま ごまあぶら	636 22.9	18.0 1.4	767 26.9	20.9 1.7
6 (木)	麦ごはん (北海道の料理) ほっけのみりん焼き・いかとコーンのソテー どさんこ汁・昆布の佃煮	ほっけ・いか さけ・とうふ・わかめ みそ・こんぶ	とうもろこし・キャベツ さやいんげん・にんにく もやし・ねぎ・しょうが にんにく	こめ・むぎ・あぶら さとう じゃがいも・あぶら	629 26.0	14.8 2.8	773 31.4	17.5 3.5
7 (金)	パン ミートボールシチュー 煮干のごまがらめ・フルーツミックス	ミートボール(とりにく・ぶたにく) しろいんげんまめ だいたい・にぼし(かえり)	たまねぎ・にんじん にんにく・グリーンピース みかん・パイナップル もも	パン(こむぎ・こめ) じゃがいも・あぶら あぶら・さとう・ごま ナタデココ	681 25.4	19.2 2.4	862 31.3	23.0 3.1
10 (月)	麦ごはん おでん風煮 ごもく 五目きんぴら・みかん	とりにく・うずらたまご なまあげ・ちくわ・こんぶ だいたい・ひらてん ひじき	だいこん ごぼう・にんじん さやいんげん・みかん	こめ・むぎ・さとう こんにやく ごま・ごまあぶら・さとう	662 25.9	20.4 2.0	796 31.0	23.6 2.4
11 (火)	縦割りパン ウインナー・茹でキャベツ・ケチャップソース 野菜のスープ煮	ウインナー(とりにく) ぶたにく	キャベツ にんじん・たまねぎ・しめじ はくさい・グリーンピース	パン(こむぎ・こめ) じゃがいも・あぶら	603 25.8	16.8 2.4	773 32.7	20.3 3.3
12 (水)	減量五目ごはん ししゃもの竜田揚げ・野菜の煮浸し かき玉うどん	ししゃも・あぶらあげ かつおぶし・とりにく かまぼこ・たまご とりにく	ごぼう・たけのこ・にんじん はくさい・ごまつな たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・こんにやく でんぶん・あぶら・さとう うどんめん	616 25.7	20.4 2.7	799 32.8	26.7 4.0
13 (木)	麦ごはん (韓国の料理) みそチゲ 野菜の炒めナムル・みかん	ぶたにく・たら・とうふ みそ	えのきたけ・たまねぎ ねぎ・にんにく・しょうが もやし・ほうれんそう にんじん・みかん	こめ・むぎ・こむぎ じゃがいも・さとう・あぶら ごま・ごまあぶら・さとう	645 22.2	16.9 1.5	771 26.1	19.3 1.8
14 (金)	パン 鯖のトマトソースかけ 白菜と鶏肉のクリーム煮・りんご	さば・ベーコン とりにく・しろいんげんまめ きゅうにゅう・とうにゅう	かぶ・たまねぎ・にんにく トマト はくさい・グリーンピース にんじん・たまねぎ・りんご	パン(こむぎ・こめ) オリーブあぶら さつまいも・じゃがいも あぶら	673 29.5	22.6 2.3	859 36.5	27.2 3.0
17 (月)	麦ごはん 親子丼の具 うの花炒り・みかん	たまご・とりにく かまぼこ おから・あぶらあげ ひらてん	たまねぎ・ほししいたけ しろねぎ にんじん・ねぎ・みかん	こめ・むぎ・あぶら さとう あぶら・さとう	647 26.3	17.1 1.8	775 31.4	19.7 2.2
18 (火)	小パン (クリスマス献立) 照り焼きチキン・茹で野菜 ポトフ・セレクトデザート(栄養価は下に掲載)	とりにく ベーコン	キャベツ・ほうれんそう にんじん・とうもろこし はくさい・エリンギ・かぶ にんじん・たまねぎ・パセリ	パン(こむぎ・こめ) さとう やさいいっぱいドレッシング じゃがいも・ケーキ	*566 *27.2	*20.0 *1.9	*736 *36.2	*25.2 *2.7
19 (水)	ごはん (地場産給食) マーポー大根 小松菜と卵の炒め物・りんご	とうふ・とりにく・みそ はもいりてん・たまご	だいこん・にんじん ねぎ・ほししいたけ にんじん・ごまつな りんご	こめ・さとう・ごまあぶら でんぶん あぶら	649 25.0	18.3 2.0	786 29.7	21.4 2.4
20 (木)	玄米入りごはん 冬野菜カレー 大豆サラダ・④チーズ	とりにく・とうにゅう しろいんげんまめ だいたい・まぐろみず ④チーズ	にんじん・カリフラワー・チンゲンサイ たまねぎ・しょうが・にんにく・りんご だいこん・ほうれんそう にんじん・とうもろこし	こめ・げんまい じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	660 22.2	18.0 1.6	848 29.2	24.8 2.7
21 (金)	パン (冬至の献立) かぼちゃフライ・こんにやくのソテー チャウダー	ぶたにく・しらすぼし とりにく・しろいんげんまめ きゅうにゅう・とうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ごまつな・にんにく たまねぎ・にんじん パセリ	パン(こむぎ・こめ) でんぶん・あぶら・こんにやく じゃがいも	652 23.5	21.9 2.6	856 29.6	27.9 3.6



冬のEースは ビタミンACE

冬においしい食べ物には、ビタミンA(カロテン)、ビタミンC、ビタミンEがたくさん含まれているものが多くあります。これら3つのビタミンはまとめて「ビタミンACE(エース)」とよばれることがあります。それぞれに体の抵抗力を強く、抗酸化作用を持ち、体内で増えすぎた活性酸素を除去して生活習慣病を予防してくれます。また、これら3つのビタミンをいっしょにとると、お互いのはたらきを高め合い、相乗効果でいっそう体の健康を保つのに役立ちます。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
にんじん、小松菜、ほうれん草、ぎんなん、干しがき	かき、みかん、いちご、大根、はくさい、じゃがいも、さつまいも	サケ、マグロの缶詰(ツナ)、カレイ、かぼちゃ、にら、アーモンド
のどの粘膜のはたらきを高め、かぜなどのウイルスの侵入を防ぐのにも役立つ。	体の中の免疫のはたらきを高める。冬に多い肌荒れを防ぐのにも役立つ。	血液の流れをよくし、冷え性などを防ぐ。体の細胞の老化を防ぐのにも役立つ。

※セレクトデザートの栄養価をのぞいたものです。
 ※献立は都合により変更することがあります。
 ※「主な材料」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。

- 6日(木)「北海道の料理」
- 13日(木)「韓国の料理」
- 18日(火)「クリスマス献立」
- 19日(水)「地場産給食」
- 21日(金)「冬至の献立」

18日(火)はどのケーキを選びましたか?
それぞれのデザートの栄養価は下記のとおりです。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
ソイツリームケーキ	75	1.1	4.0	0.1
なかよしクリスマスケーキ	94	0.6	4.8	0.1
クリスマスケーキ(ホワイト)	95	1.6	4.7	-

冬至の日は「かぼちゃ」を食べる習慣がありますが、この日に「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「かんでん」「きんかん(ぼんかん)」などの、末尾に「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとされています。
 栄養面からみても、ビタミンA、C、E、食物繊維などに良い成分がたくさん含まれていて、冬の健康維持にひと役買いそうです。