

令和元年12月学校給食献立表

※都合により献立が変更になることがあります。

周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をとのえる	黄 おもにエネルギーになる	家庭で とりたいたい食品	えいようか	
							小(3・4年生)	中
							エネルギー kcal	たんぱく質 g
2 (月)	パン	いかリングフライ(2こ)・コーンサラダ ふゆやさい 冬野菜のスープ	いかリングフライ	とうもろこし・キャベツ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら・ドレッシング	かいそう	632 24.3	743 27.8
3 (火)	むぎ 麦ごはん	くろ森県の料理>さばのゆずみそ煮・野菜ののりごま和え せんべい汁	さば・みそ・のり とじにく	はくさい・ほうれんそう・にんじん キャベツ・ごぼう・にんじん・だいこん しろねぎ・しめじ	こめ・むぎ・ごま・さとう せんべい	にゆうせいひん	661 26.1	760 28.3
4 (水)	むぎ 麦ごはん	さんまのかんろ煮・肉豆腐 まりぼ だいこん 切干し大根のサラダ	さんま・ぎゅうにく・とうふ わかめ	はくさい・しめじ・しろねぎ きりぼしだいこん・にんじん	こめ・むぎ・ごま・さとう・あぶら さとう	やさい	659 26.6	824 32.8
5 (木)	パン	ミートボールのケチャップ煮 ツナサラダ・小魚	ミートボール・だいず まぐるあぶらづけ・こぎかな	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・にんじん・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ) マカロニ・さとう・あぶら マヨネーズ	くだもの	693 30.5	826 35.5
6 (金)	むぎ 麦ごはん	そばろ井 みそ汁・みかん	とじにく・おから・たまご・だい ず	しょうが・にんじん・グリーンピース にんじん・たまねぎ しめじ・ねぎ・みかん	こめ・むぎ・さとう じゃがいも	ぎよかいりい	656 25.3	773 29.0
9 (月)	しょう 小パン	ミートスパゲッティ・④チーズ いかとコーンのソテー	ふたにく・とりにく・だいず ④チーズ いか・ベーコン	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが パセリ・トマト とうもろこし・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら・さとう パセリ・トマト	種実(ごま、 アーモンドなど)	650 30.3	851 39.4
10 (火)	ごはん	くがふっと食べよう山口の白>しいらの照り焼き ひじきの煮物・さつま汁	しいら ひじき・あぶらあげ・だいず とじにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぎ	こめ さつまいも・あぶら・さとう	くだもの	646 27.6	759 32.3
11 (水)	むぎ 麦ごはん	チキンカレー だいこん 大根サラダ	とじにく まぐるあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが グリーンピース だいこん・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら ドレッシング	にゆうせいひん	660 20.5	784 23.3
12 (木)	パン	えびのチャウダー ごぼうサラダ・みかん	えび・いんげんまめ ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ ごぼう・きゅうり・にんじん・みかん	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも ドレッシング	かいそう	668 25.3	797 29.6
13 (金)	むぎ 麦ごはん	おでん風煮 ぎよろつけ・野菜のくるみあえ	とじにく・うすらたまご なまあげ・ちくわ ぎよろつけ	だいこん・にんじん はくさい・こまつな・にんじん	こめ・むぎ・ごま・さとう あぶら・くるみ さとう	にゆうせいひん	660 24.9	834 30.4
16 (月)	パン	肉団子のスープ チーズポテト・オレンジ	ミートボール・とうふ ベーコン・チーズ	キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ ほししたけ・ねぎ とうもろこし・パセリ・オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも	たまご	635 25.4	765 29.9
17 (火)	げんりょう 減量キャロットピラフ	くクリスマス献立>鶏の照り焼き・ブロッコリーサラダ コーンと卵のスープ・ケーキ	とりにく たまご	にんじん・とうもろこし・あかピーマン ブロッコリー・キャベツ とうもろこし・たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ	こめ・ドレッシング でんぷん・ケーキ	かいそう	726 24.9	828 28.5
18 (水)	むぎ 麦ごはん	かんこく料理>チヂミ・春雨の炒め物 キムチチゲ・(中)ハニーピーナッツ	ベーコン ふたにく・とうふ・みそ	にんじん・こまつな・たけのこ エリンギ・しょうが もやし・しろねぎ・はくさい・もやし にんじん・はくさい・キムチ	こめ・むぎ・チヂミ はるさめ・ごまあぶら あぶら・④ハニーピーナッツ	いもるい	635 23.1	819 28.9
19 (木)	パン	ぎよかい 魚介のアーヒージョ クリームシチュー	えび・いか とじにく・いんげんまめ ぎゅうにゅう	しめじ・ブロッコリー・にんにく たまねぎ・にんじん・グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) オリーブあぶら じゃがいも・あぶら	種実(ごま、 アーモンドなど)	676 30.8	814 36.5
20 (金)	むぎ 麦ごはん	とじ こんだて しろみ ぎかな く冬至献立>自身魚のからめ煮 かぼちゃのみそ汁・ゆず吉ゼリー	たら とじにく・みそ	たまねぎ・にんじん・しょうが かぼちゃ・たまねぎ・えのきたけ にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・でんぷん・あぶら・さとう ゼリー	やさい	670 23.3	788 26.7
23 (月)	せわ 背割りパン	チリコンカン ポトフ・オレンジ	ふたにく・だいず とじにく	たまねぎ・にんじん・にんにく・パセリ キャベツ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・にんにく・オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ) オリーブあぶら・さとう・でんぷん じゃがいも	こぎかな	676 32.1	808 37.7
24 (火)	げんりょう 減量麦ごはん	としこ 年越しうどん ポテトコロッケ・海藻サラダ	とじにく・あぶらあげ かいそう	はくさい・だいこん・にんじん・ねぎ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	こめ・むぎ・うどん ポテトコロッケ・あぶら ドレッシング	やさい	710 23.3	816 26.3

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。

※太字で書いてある食材は県産と市内産です。

※「パン」は、「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

水分
めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり

汁物
スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

アイス
クリーム
ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気

おかゆ
スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

教えて！うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいは2種類あるって
知ってる？

口の中のバイキンを
洗い流す
ブクブクうがい

のどの奥の
バイキンを
洗い流す
ガラガラ
うがい

今日から君も
うがいの達人！

かぜ予防には2つの
うがいをしよう！

食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。ミートボール・コロッケなどの加工品は、いろいろな材料で作っているため、献立表では料理名で表示しています。内容については原材料配合表でご確認ください。