

12月

スクールランチ予定献立表

小学校1、2年生

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
1日	ごはん	様似米	2日	塩ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、白菜、人参、長ねぎ、コーン、なると、にんにく	3日	ごはん	様似米	4日	コッペパン・マーマレードジャム	コッペパン、マーマレードジャム
日	味噌汁(豆腐、なめこ、長ねぎ)	豆腐、なめこ、長ねぎ	日	いもちみたらしあん	いもち	日	すまし汁(ワカメ、えのき茸、かまぼこ、長ねぎ)	ワカメ、えのき茸、かまぼこ、長ねぎ	日	豆乳スープ	豆乳、白菜、ベーコン、玉葱、しめじ、人参
(月)	炒り鶏	鶏肉、こんにゃく、里芋、ごぼう、人参、れんこん、いんげん	(火)	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	(水)	豚肉と厚揚げの甘みそ炒め	キャベツ、絹揚げ、豚肉、人参、ピーマン、しょうが	(木)	スペイン風オムレツ	卵、じゃがいも、玉葱、チーズ、ベーコン、牛乳
	かにしゅうまい	かにしゅうまい					大根とツナの和え物	小松菜、ツナ、切干大根、人参、ごま		マカロニサラダ	マカロニ、胡瓜、かに風味かまぼこ、人参
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、豚肉、ごま			小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉	
8日	ごはん	様似米	9日	クリームスパゲティ	スパゲティ、いか、あさり、えび、牛乳、玉葱、ベーコン、人参、スキムミルク、チーズ	10日	ごはん	様似米	11日	バターパン	バターパン
日	味噌汁(じゃがいも、ワカメ、油揚げ)	じゃがいも、ワカメ、油揚げ	日	枝豆コーンサラダ	枝豆、コーン、玉葱	日	味噌汁(豆腐、ふのり、長ねぎ)	豆腐、ふのり、長ねぎ	日	ミネストローネスープ	トマト、キャベツ、玉葱、ウインナー、にんにく、パセリ
(月)	豚肉のネギ塩炒め	玉葱、小松菜、豚肉、長ねぎ、人参	(火)	りんごのタルト	りんごタルト	(水)	牛丼の具	牛肉、玉葱、こんにゃく、しめじ、しょうが	(木)	照り焼きチキン	鶏肉
	黄金育ちのクルリン玉子焼き	黄金育ちのクルリン玉子焼き					おかか和え	白菜、チンゲン菜、人参、かつお節		ポテトサラダ	じゃがいも、胡瓜、ポークハム、コーン、人参
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉			えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			小麦、牛肉、大豆			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	
15日	ごはん	様似米	16日	かしわうどん	うどん、鶏肉、長ねぎ、人参、かまぼこ、しいたけ	17日	ごはん	様似米	18日	コッペパン・チョコレートスプレッド	コッペパン、チョコレートスプレッド
日	味噌汁(キャベツ・玉葱)	キャベツ、玉葱	日	オレンジカップケーキ	ホワイトケーキミックス、ヨーグルト、オレンジ、マーマレードジャム、バター、スキムミルク	日	かき玉スープ	玉葱、卵、人参、ごま	日	コーンスープ	牛乳、コーン、スキムミルク、パセリ
(月)	中札内田舎どりのチキンカツ	中札内田舎鶏とり、ミニパックソース	(火)	ミニ味噌付小魚	ミニ味噌付小魚	(水)	ハンバーグ	鶏肉、豚肉、牛肉、卵	(木)	ポークビーンズ	豚肉、じゃがいも、玉葱、ベーコン、大豆、人参、トマト
	金平ごぼう	ごぼう、人参、ごま					ポテトときのこのガーリック炒め	じゃがいも、玉葱、しめじ、にんにく		パイナップル	パイナップル
	のり佃煮(ひじき入り)	のり佃煮(ひじき入り)									
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	えび、かに、小麦、大豆、鶏肉、りんご、ごま			えび、かに、小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、ごま			小麦、卵、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			小麦、卵、乳、大豆、豚肉	
22日	ごはん	様似米	23日	麦ごはん	様似米、大麦	24日	冬休み		25日	ごはん	様似米
日	高野豆腐と根菜汁	大根、ごぼう、長ねぎ、しめじ、人参、高野豆腐	日	ドライカレー	玉葱、豚肉、トマト、ピーマン、ごぼう、人参、干しぶどう、にんにく、しょうが	日	手作りフライドチキン	鶏肉	日	味噌汁(さつまいも、油揚げ、人参)	さつまいも、油揚げ、人参
(月)	豚肉の野菜炒め	豚肉、玉葱、ピーマン、豚肉、黄ピーマン、ス、赤ピーマン、しょうが、にんにく	(火)	サンタさんのチョコケーキ	サンタさんのチョコケーキ	(水)			(木)	メンチカツ	鶏肉、豚肉、牛肉、玉葱
	かぼちゃ団子ぜんざい	かぼちゃ団子、あずき								なめ茸和え	白菜、なめ茸、ちくわ、小松菜
	アレルギー表示			アレルギー表示						アレルギー表示	
	小麦、大豆、豚肉			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉						小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉	
12月の1人当たり平均摂取栄養値		エネルギー 509Kcal、たんぱく質 19.8g、脂質 16.5g、炭水化物 69.7g、食塩相当量 2.2g〔推定値〕									

これからの寒い冬に備えて
からだをあたためる根菜類などの野菜を食べましょう!!

楽しい冬休みを

冬はみかん!!
みかんの栄養

風邪予防になるビタミンCや美肌効果のあるβクリプトキサンチン、疲労回復効果のクエン酸、整腸効果の食物繊維が含まれます。

これからの寒い冬に備えて
からだを暖める根菜類などの野菜を食べましょう!!

楽しい*
冬休みを

冬はみかん!!
みかんの栄養

国邪予防になるビタミンCや美容効果のある
βクリプトキサンチン、疲労回復効果のクエン酸、
整腸効果の食物繊維が含まれます。

みかんの白い筋は食べなくても良い?

いいえ、その白い筋にも抗酸化作用のある
ポリフェノールと食物繊維が含まれますので、
ぜひ食べて下さい。

こんげつ こんだて
今月の献立

12月22日(月)
冬至の献立 『かぼちゃ団子ぜんざい』

かぼちゃと小豆は最強コンビ!!

かぼちゃの栄養

★βカロテン～皮膚や粘膜を丈夫にします。
肌の潤いを保つ働きもあるので、乾燥する冬には良いですね。

★ビタミンE～強い抗酸化作用で老化予防になります。
血行を促進して新陳代謝を助けます。

★ビタミンC～コラーゲンの生成を助け、肌の張りを保ちます。
免疫力を高め、国邪予防になります。

★カリウム～血圧正常効果やむくみ解消効果があります。
★食物繊維～腸内細菌の餌となり、便通を整えます。

あずき 小豆の栄養

★食物繊維やたんぱく質を含みます。
★ポリフェノール～強い抗酸化作用があります。
こちらの栄養素も老化予防になります。
★鉄分、亜鉛～貧血予防になります。