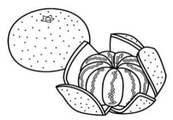
12月　スクールランチ予定献立表

小学校5、6年生

日	メニュー	材料
1日（月）	ごはん	様似米
	味噌汁（豆腐、なめこ、長ねぎ）	豆腐、なめこ、長ねぎ
	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
	かにしゅうまい	かにしゅうまい
	アレルギー表示	
	えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	
2日（火）	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
	いももちみたらしあん	いももち
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	
3日（水）	ごはん	様似米
	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
	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
	大根とツナの和え物	小松菜、ツナ、切干大根、人参、ごま
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、豚肉、ごま	
4日（木）	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
	豆乳スープ	豆乳、白菜、ベーコン、玉葱、しめじ、人参
	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
	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	
	小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉	
5日（金）	ごはん	様似米
	味噌汁（大根、ごぼう、長ねぎ）	大根、ごぼう、長ねぎ
	ほっけ海苔塩から揚げ	ほっけ、しょうが、にんにく、のり
	じゃがいものカレー煮	じゃがいも、豚肉、玉葱、人参
	アレルギー表示	
	小麦、大豆、豚肉	
8日（月）	ごはん	様似米
	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
	豚肉のネギ塩炒め	玉葱、小松菜、豚肉、長ねぎ、人参
	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
	アレルギー表示	
	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉	
9日（火）	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
	枝豆コーンサラダ	枝豆、コーン、玉葱
	りんごのタルト	りんごタルト
	アレルギー表示	
	えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
10日（水）	ごはん	様似米
	味噌汁（豆腐、ふのり、長ねぎ）	豆腐、ふのり、長ねぎ
	牛丼の具	牛肉、玉葱、こんにゃく、しめじ、しょうが
	おかか和え	白菜、チンゲン菜、人参、かつお節
	アレルギー表示	
	小麦、牛肉、大豆	
11日（木）	バターパン	バターパン
	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
	照り焼きチキン	鶏肉
	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	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	
12日（金）	ごはん	様似米
	和風汁	豆腐、里芋、油揚げ、鶏肉、ごぼう、長ねぎ、人参
	ますのみりん漬け焼き	ます
	みそおでん	こんにゃく、大根、人参、ちくわ、しょうが
	アレルギー表示	
	小麦、さけ、大豆、鶏肉、ごま	
15日（月）	ごはん	様似米
	味噌汁（キャベツ・玉葱）	キャベツ、玉葱
	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
	金平ごぼう	ごぼう、人参、ごま
	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	
	えび、かに、小麦、大豆、鶏肉、りんご、ごま	
16日（火）	かしわうどん	うどん、鶏肉、長ねぎ、人参、かまぼこ、しいたけ
	オレンジカップケーキ	ホットケーキミックス、ヨークルト、オレンジ、マーマレードジャム、バター、スキムミルク
	ミニ味付小魚	ミニ味付小魚
	アレルギー表示	
	えび、かに、小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、ごま	
17日（水）	ごはん	様似米
	かき玉スープ	玉葱、卵、人参、ごま
	ハンバーグ	鶏肉、豚肉、牛肉、卵
	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
	アレルギー表示	
	小麦、卵、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	
18日（木）	コッペパン・チョコレートスプレット	コッペパン、チョコレートスプレット
	コーンスープ	牛乳、コーン、スキムミルク、パセリ
	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
	パイナップル	パイナップル
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、豚肉	
19日（金）	ごはん	様似米
	味噌汁（さつまいも、油揚げ、人参）	さつまいも、油揚げ、人参
	メンチカツ	鶏肉、豚肉、牛肉、玉葱
	なめ茸和え	白菜、なめ茸、ちくわ、小松菜
	アレルギー表示	
	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉	
22日（月）	ごはん	様似米
	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
	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
	かぼちゃ団子ぜんざい	かぼちゃ団子、あずき
	アレルギー表示	
	小麦、大豆、豚肉	
23日（火）	麦ごはん	様似米、大麦
	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
	手作りフライドチキン	鶏肉
	サンタさんのチョコケーキ	サンタさんのチョコケーキ
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	
24日（水）	冬休み	

12月の１人当たり平均摂取栄養値	エネルギー 611Kcal、たんぱく質 23.4g、脂質 18.3g、炭水化物 86.5g、食塩相当量 2.4g 〔推定値〕

これからの寒い冬に備えて
体を暖める根菜類などの野菜を食べましょう！



冬はみかん！
みかんの栄養

風邪予防になるビタミンC やむ美肌効果のある
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。

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、風邪予防になります。

★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。

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。

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。