

令和 元年 12月の予定献立表

下地調理場
電話番号 76-2455

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働け力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	650 kcal	24.0 g	21.3 g
	中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	2(月) ドライカレー コンソメスープ フルーツヨーグルト 牛乳	3(火) 麦ご飯 地元野菜のいためもの あげだしとうふ わかめのみそ汁 みかん 牛乳	4(水) みそかつ丼 すまし汁 ほうれん草と糸こんの白和え みかん 牛乳	5(木) キムチチャーハン 白菜とあさりのスープ ヤンニョムチキン風 わかめサラダ みかん 牛乳	6(金) ひじきごはん グルクンの甘酢揚げ ほうれん草のおひたし みかん 牛乳
	下地中3年 修学旅行	下地中2職場体験、中3修学旅行			下地中3年 修学旅行代休
あ か	牛乳、ぶたにく、ウイナ、チリメン ヨーグルト	牛乳、ブタ、あぶらあげ、とうふ、わかめ こいくちしょうゆ、チリメン、花かつお	牛乳、とりにく、たまご、みそ、花かつお とうふ	牛乳、ブタ、こいくちしょうゆ、アサリ ベーコン、スキムミルク、とりにく、みそ	牛乳、ブタ、ひじき、あぶらあげ、チリメン こいくちしょうゆ、グルクンフィレ
き	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 デミグラスソース、こむぎこ、オリーブ油	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 オリーブ油、三温糖	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、オリーブ油、パン粉 こむぎこ、ごま、三温糖	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、ごま油、三温糖 ごま、オリーブ油	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、オリーブ油、三温糖 でんぷん、こむぎこ、ごま
み ど り	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほしぶどう にんにく、ショウガ、トマトケチャップ	にんにく、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、ねぎ こんにゃく、だいこん、みかん	ショウガ、水、だいこん、えのき、こまつな ねぎ、ホウレンソウ、にんじん、みかん	にんじん、はくさい、たまねぎ、りんご たけのこ、ほうれんそう、水、ショウガ	にんじん、ねぎ、ショウガ、ホウレンソウ えのき、みかん
小学校	E 689 P 22.7 F 21.2	E 662 P 29.9 F 22.8	E 625 P 31.7 F 18.4	E 613 P 33.2 F 16.7	E 568 P 27.3 F 19.5
中学校	E 857 P 27.5 F 25.1	E 819 P 36.8 F 27.5	E 768 P 39.3 F 21.8	E 753 P 41.5 F 19.3	E 700 P 33.2 F 23.2
こ ん だ て	9(月) カレーそばろ 卵スープ 中華サラダ みかん 牛乳	10(火) 麦ご飯 炒り鶏 さんまの照り焼き わかめの味噌汁 みかん 牛乳	11(水) チキンオムライス コンソメスープ ポテトサラダ ネーブル 牛乳	12(木) スパゲティミートソース ハンダマのサラダ クリームスープ ネーブル 牛乳	13(金) ゆかりごはん うの花炒り 野菜のミンチカツ けんちん汁 みかん 牛乳
	下地小 振替休日				
あ か	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、とうふ とりにく、たまご、チリメン、シーチキン	牛乳、とりにく、だいず、あつあげ、みそ こいくちしょうゆ、さんま、わかめ	牛乳、ウイナ、チリメン、とりにく、おから オムライス用シート、ローズマリー、けずりぶし	牛乳、レバー、ぶたにく、ローズマリー、とうふ とりにく、スキムミルク	牛乳、アサリ、花かつお、おから、ひじき こいくちしょうゆ、とりにく、ブタ、みそ
き	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 カレールウ、かたくりこ、グラニュー糖	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 三温糖、オリーブ油	じゃがいも、オリーブ油、コメ、キャカマイ、ごま 無圧ペン麦、グラニュー糖、マヨネーズ	スパゲティ、ミートソース、缶詰、ごま オリーブ油、マヨネーズ、こむぎこ、バター	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、とうもろこし でんぷん、パン粉、サラダ油(給)
み ど り	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こまつな きゅうり、キャベツ、トマト、水、みかん	にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく にんにく、ショウガ、ねぎ、マヨネーズ、こまつな	たまねぎ、にんじん、こまつな、パセリ、水 トマトケチャップ、だいこん、なす、しそ	にんじん、たまねぎ、トマトケチャップ にんにく、マヨネーズ、水、こまつな、パセリ	キャベツ、しいたけ、にんじん、マヨネーズ、たまねぎ しめじ、ごぼう、こまつな、だいこん
小学校	E 705 P 29.9 F 26.3	E 764 P 35.0 F 29.6	E 660 P 23.8 F 26.3	E 665 P 26.6 F 22.3	E 656 P 31.6 F 19.6
中学校	E 876 P 37.1 F 32.2	E 948 P 43.5 F 36.7	E 820 P 28.8 F 31.9	E 825 P 32.9 F 26.9	E 810 P 38.6 F 23.5
こ ん だ て	16(月) ぶたごぼうどん すまし汁 ほうれん草のあえもの みかん 牛乳	17(火) ハヤシライス パパイヤサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	18(水) ツナサンド クリームシチュー ハンバーグ ネーブル 牛乳	19(木) きびご飯 なつとうみそ 大根煮 わかめの酢の物 みかん 牛乳	20(金) 麦ご飯 マーボー豆腐 ぶりフライ 中華スープ みかん 牛乳
	来間小 振替休日				
あ か	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、とうふ とりにく、たまご、チリメン、シーチキン	牛乳、ぎゅうにく、ローズマリー、まめ ヨーグルト	牛乳、脱脂粉乳、シーチキン、ローズマリー、たまご とりにく、スキムミルク、ぶたにく	牛乳、なつとう、みそ、けずりぶし ひじき、とりにく、こんぶ、あつあげ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、ぶり、ブタ こいくちしょうゆ、花かつお
き	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、三温糖、ごま油	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 じゃがいも、オリーブ油、こむぎこ、ラード	こむぎこ、グラニュー糖、マヨネーズ、バター ショートニング、じゃがいも、マカロニ	コメ、キャカマイ、精白もちきび、三温糖 綿実油、オリーブ油	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 でんぷん、三温糖、ごま油、グラニュー糖
み ど り	ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ にんにく、ショウガ、だいこん、えのき	トマト、しめじ、えのきたけ、にんじん マッシュルーム、たまねぎ、ピーマン、もも	水、きゅうり、たまねぎ、にんじん ブロック、ネーブル	ショウガ、水、だいこん、にんじん、いんげん こんにゃく、トマト、きゅうり、はくさい	ショウガ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、水 にんにく、ショウガ、キャベツ、こまつな
小学校	E 551 P 28.4 F 11.9	E 655 P 23.1 F 18.5	E 760 P 38.2 F 27.5	E 635 P 27.4 F 19.6	E 707 P 36.0 F 26.5
中学校	E 677 P 34.7 F 13.0	E 809 P 28.1 F 21.8	E 946 P 47.7 F 33.5	E 782 P 33.6 F 23.2	E 876 P 44.6 F 32.2
こ ん だ て	23(月) 焼肉ピラフ ナムル とうがんスープ ネーブル 牛乳	24(火) 学校給食記念日 セルフおにぎり わかめのみそ汁 ほうれん草のおひたし にんじんシリシリ みかん 牛乳	25(水) 終業式 ソーキそば 海藻サラダ アーサ天ぷら サンタクレープ 牛乳	生活習慣病を防ぐ食事 生活習慣病になる子どもが増えて います。家庭でも食生活を見直して みてください。	
	下地中 競歩大会 代休	昔の給食を体験 してみよう!		 <p>子どものころからうす味 に慣れさせ、食塩をとりす ぎないようにしましょう。</p> <p>エネルギーを適正に摂取 しましょう。</p> <p>一度に大食せず、三度の 食事を規則正しく食べま しょう。</p> <p>甘い菓子、清涼飲料水、 果物をとりすぎないように しましょう。</p>	
あ か	牛乳、ぎゅうにく、みそ、たまご、とうふ こいくちしょうゆ、卵黄(乾燥卵黄)	牛乳、のり、わかめ、とうふ、チリメン 花かつお、みそ、こいくちしょうゆ	牛乳、ソーキ、みそ、かまぼこ、花かつお こいくちしょうゆ、わかめ、マヨネーズ		
き	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、しらたき、ごま 三温糖、ごま油、かたくりこ	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、ごま、オリーブ油	こむぎこ、三温糖、オリーブ油 サンタクレープ		
み ど り	たまねぎ、しいたけ、きくらげ、ピーマン、水 にんにく、きゅうり、もやし、にんじん	ねぎ、ホウレンソウ、えのき、にんじん もやし、マヨネーズ	水、ショウガ、ねぎ、きゅうり、ほうれんそう マヨネーズ		
小学校	E 536 P 26.3 F 14.7	E 541 P 24.1 F 13.8	E 723 P 34.6 F 26.4		
中学校	E 657 P 32.0 F 16.7	E 662 P 29.4 F 15.6	E 896 P 43.0 F 32.1		

生活習慣病を防ぐ食事

生活習慣病になる子どもが増えて
います。家庭でも食生活を見直して
みてください。



子どものころからうす味
に慣れさせ、食塩をとりす
ぎないようにしましょう。



エネルギーを適正に摂取
しましょう。



一度に大食せず、三度の
食事を規則正しく食べま
しょう。



甘い菓子、清涼飲料水、
果物をとりすぎないように
しましょう。



動物性脂肪(肉の脂身、ラード、ヘッ
ドなど)をとりすぎないようにし、油を
使う料理では、大豆、ごま、サフラワー
油など植物性油を使いましょう。



食物繊維をとりましょう。
野菜、海藻、いもなどの繊
維はコレステロール値を下
げる働きがあります。



魚の油にはエイコサペンタエン酸という
脂肪酸が含まれており、血中コレステロ
ールを下げ、血栓防止作用があります。(い
わし、あじ、さんまなどに多い)

外食 こんなことに気をつけよう!

12月は何かと気ぜわしく、外出するチャンスが増えて、外食することも多いと思います。ご参考までに
注意点をどうぞ...

外食では

- 肉類、油が多くなりがち
- 野菜が少ない
- やわらかい物が多く、あまりかまずに食べて
しまう
- 添加物や原材料などがよくわからないことが
ある



家庭では...プラスしましょう

- 野菜類(とくに緑黄色野菜)をおぎなう
- いろいろな食品を使う
- 和、洋、中華のレパートリーを取り入れて、
料理に変化をつけましょう



給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日までになっています)