

平成30年 12月の予定献立表



上野学校給食共同調理場
電話番号 0980-76-6245

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

学校給食 栄養基準	E=エネルギー P=タンパク F=脂質		
	小学	24.0 g	21.3 g
	中学	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。

曜日	献立	栄養情報 (E, P, F)	備考
3(月)	麦ごはん 納豆みそ 野菜炒め ぜんざい 牛乳	E 890 P 28.0 F 21.8 E 852 P 34.4 F 26.3	
4(火)	麦ごはん 豚汁 揚げ出し豆腐 三杯酢 チーズパバロアシュー 牛乳	E 877 P 25.0 F 20.5 E 876 P 19.8 F 18.4	上野中 お弁当の日 (☆のみ出ます)
5(水)	ハヤシライス 温野菜サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	E 925 P 20.2 F 24.1 E 904 P 22.2 F 28.0	
6(木)	麦ごはん すまし汁 さばのごまみそ焼き ミルクおから ネーブル 牛乳	E 872 P 30.7 F 24.3 E 830 P 37.8 F 29.2	
7(金)	麦ごはん 石狩汁 もずく玉子焼き ごまじゃこサラダ バナナ 牛乳	E 824 P 24.2 F 15.5 E 768 P 29.5 F 17.9	冬が旬の「鮭(さけ)」が入った汁が石狩汁です。石狩(いしかり)は北海道の地名です。
10(月)	麦ごはん じゃがいものみそ汁 白身魚フライ きんぴら ネーブル 牛乳	E 818 P 24.7 F 19.4	
11(火)	麦ごはん 厚揚げと豚肉の柳川風 さんまの塩焼き わかめサラダ ネーブル 牛乳	E 890 P 32.0 F 37.7 E 895 P 39.5 F 46.9	
12(水)	メキシカンライス さつまいもスープ 小魚とアーモンドあえ ネーブル 牛乳	E 838 P 23.0 F 20.7 E 790 P 27.8 F 24.5	
13(木)	麦ごはん 肉じゃが きびなご揚げ 酢味噌和え ネーブル 牛乳	E 818 P 26.3 F 17.4 E 763 P 32.7 F 20.4	
14(金)	野菜そば 大根のツナあえ 紅芋だんご 牛乳	E 605 P 24.0 F 17.7 E 741 P 28.8 F 20.8	上野小 持久走大会 運動後すぐの食事には、牛乳などのたんぱく(赤の食品)や果物や果汁100%のジュースがGood もちろん汁三菜そろった食事がBest
17(月)	きびごはん マーボー冬瓜 ひとくち肉まん パンサンスー ネーブル 牛乳	E 868 P 35.1 F 33.8 E 1089 P 43.5 F 41.6	
18(火)	麦ごはん けんちん汁 さきみか汁 昆布炒め ネーブル 牛乳	E 878 P 30.8 F 20.5 E 889 P 38.0 F 24.7	
19(水)	黒米ごはん 冬瓜のみそ汁 グルクンの南蛮漬け 白和え フルーツシークワサー 牛乳	E 586 P 29.2 F 14.6 E 727 P 38.0 F 16.7	食育の日
20(木)	チキンカレー (中のみ)むしたまご アーモンド和え ネーブル 牛乳	E 723 P 22.4 F 17.9 E 801 P 28.9 F 20.4	
21(金)	トウジンジュース かぼちゃのみそ汁 さばゆず味噌煮 アーモンド和え ネーブル 牛乳	E 693 P 27.9 F 25.4 E 882 P 34.9 F 32.1	冬至 1年で一番夜が長い(昼が短い)です! 沖縄ではジュース内ではカボチャを食べ、ゆず湯に入ります!
24(月)	みかんをきれいに むく喜のび みかんはへた がついていると ころからむいて みよう! へた割がらく と、内割の盛りついている 白い筋もきれいにむけるよ。	E 1307 P 43.8 F 34.2 E 1197 P 43.9 F 40.3	天皇誕生日振替休
25(火)	麦ごはん かき玉汁 魚のチリソースがけ ホイコーロー クリスマスクレープ 牛乳	E 1307 P 43.8 F 34.2 E 1197 P 43.9 F 40.3	終業式

お知らせ
3学期は
1月7日(月)から
給食がはじまります!
それではみなさま
よいお年を!

冬休みの食生活
食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活は元気を下げよう

食事 + 運動 + 睡眠
で かせを 予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう!

「にく・さかな・たまご」(血や肉・ほねになる食べ物)
にくやさかな、たまごには私たちのからだをつくる大切な栄養素、たん白質が含まれています。たん白質はからだの中ではつくられないので、食べ物からとらなければなりません。

たん白質はさんにくや血液、骨や臓器などの筋肉、ひふや髪などのからだの中のいろいろなところをつくるものになっています。つまり、わたしたちのからだはたん白質でできています。

たん白質が不足すると……

- ★体重がへります。
- ★下痢やむくみが おこります。
- ★成長がとまり、きんにくなどがやせてきます。

たん白質は毎日の食事でじゅうぶんにとらえないと、からだのちよっしがわるくなります。バランスのよい食事を心がけましょう。

学校給食費は、期限内に納めましょう。