

令和3年12月分

学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会



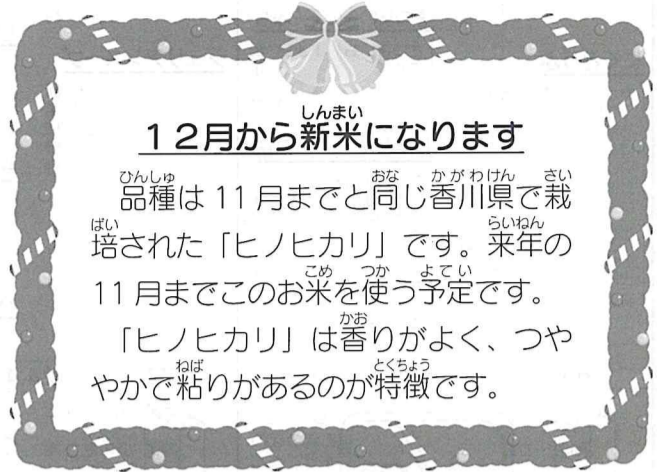
食後の過ごし方を工夫しよう

自分が食べ終わっても静かに待ちましょう

人それぞれ、食事のスピードが違います。まだ食べている人の気持ちを考えて、本を読むなどして静かに過ごしましょう。

食後は、少し休けいしてから動きましょう

食後は、胃腸が食べ物の栄養を体にとり入れるために活発に働いています。すぐに激しい動きをすると脇腹が痛くなったり、気分が悪くなったりすることがあります。



12月から新米になります

品種は11月までと同じ香川県で栽培された「ヒノヒカリ」です。来年の11月までこのお米を使う予定です。「ヒノヒカリ」は香りがよく、つややかで粘りがあるのが特徴です。

～今月のブックメニュー 12月6日(月)～ 『妖怪アパートの幽雅な日常①』より

トンカツ定食



- 大根とアゲのみそ汁
- トンカツ
- サラダ



作：香月日輪
出版社：講談社

13歳で両親を失った夕士が高校進学と同時に入居したのは人呼んで「妖怪アパート」！次々と目の当たりにする非日常…共同浴場は地下洞窟にこんこんと沸く温泉、とてつもなくおいしいご飯を作ってくれる「手首だけの」姉さん…。入居日に初めて食べたのが「トンカツ定食」でした。さあ、あなたも妖怪アパートの扉を開けてみませんか？

このマークが付いている日は柏原市産の小松菜を使用する予定です。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|---|
| ブックメニュー ごはん こめ 70 黄 大根とアゲのみそ汁 カットとうふ 20 赤 あぶらあげ 7 赤 だいこん 15 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 15 赤 あおなご 5 赤 けずりぶし 3 赤 しろみそ 7 赤 あかみそ 6 赤 さけ 0.5 赤 サラダ キャベツ 25 緑 きゅうり 5 緑 にんじん 5 緑 ゆでしお 3 緑 卓上デザート 組1本 黄 | ミルクコップ ハンバーグ ポークハンバーグ 1こ 赤 フルーツカクテル もも缶 15 緑 りんご缶 15 緑 カットゼリー 10 黄 | ごはん こめ 70 黄 きこのすましじる チキンボール 45 赤 たまねぎ 3 赤 けずりぶし 3 赤 すずり 1.3 黄 しょうゆ 1 黄 さとう 1 黄 でんぶん、あぶら 1 黄 はくさいのゆずあえ はくさい 25 緑 にんじん 5 緑 ゆず 5 緑 けずりぶし 0.2 緑 こくとうそらまめ 1ぶくろ 1.7 黄 | とうにゅうなかなよしパン ふゆやさいのクリームスープ ベーコン 10 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 15 赤 ホールコーン 10 赤 カリフラワー 10 赤 ブロッコリー 10 赤 とんこつ 10 赤 きゅうりにゅう 15 赤 なまクリーム チーズ 15 赤 ばいせんごもぎこバター 15 赤 しお、ワイン、こしょう、ローリエ、ゆでしお 2 赤 アセロラゼリー 1こ 黄 | おむぎいりごはん こめ 69 黄 たらこのいそべあげ たらこ 45 赤 こめ 7 赤 あおさこ 0.15 赤 しお 0.1 赤 あぶら 3 黄 いも煮 ぎゅうにく 20 赤 さといも 30 赤 つきこんにやく 20 赤 ごぼう 15 赤 しろねぎ 15 赤 しいたけ 15 赤 けずりぶし 2.2 赤 けずりぶし 2.6 赤 さとう 2.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 1 黄 すず 0.5 黄 ゆでしお 0.5 黄 |
| 606 23.2 18.5 | 614 24.6 21.3 | 639 22.3 17.6 | 657 25.2 23.2 | 579 26.2 14.8 |
| | | | | |
| トンカツ定食 | フルーツカクテル | 中華ポテト | さばろ | ★レシチャレ★ |

栄養三色




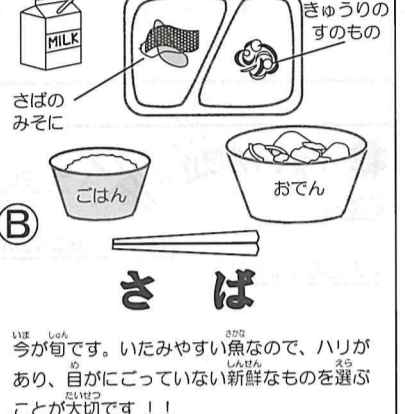


- 赤** からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など)
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など)
- 緑** からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など)

平均栄養量

| 区分 | 栄養素 | エネルギー | たんぱく質 | しじ | ナトリウム (食塩相当量) | カルシウム | マグネシウム | つ | ビタミ | | | | 食物せんい |
|------|----------|----------|----------------|----------------|---------------|----------|---------|----------|-------------|----------------|----------------|---------|---------|
| | | | | | | | | | A | B ₁ | B ₂ | C | |
| 小学校中 | 12月の平均 | kcal 613 | 25.1g (16.4%) | 19.0g (27.9%) | 2.2 (g) | 356 (mg) | 86 (mg) | 3.4 (mg) | 230 (μgRAE) | 0.5 (mg) | 0.5 (mg) | 31 (mg) | 3.7 (g) |
| | 学校給食摂取基準 | 650 | 摂取エネルギーの13~20% | 摂取エネルギーの20~30% | 2 | 350 | 50 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5 |
| 中学生 | 12月の平均 | 788 | 31.4g (15.9%) | 22.8g (26.0%) | 2.9 | 408 | 107 | 4.6 | 273 | 0.7 | 0.6 | 37 | 4.9 |
| | 学校給食摂取基準 | 830 | 摂取エネルギーの13~20% | 摂取エネルギーの20~30% | 2.5 | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 7 |

★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|---|
| 12 ごはん こめ 70 黄 にくどうふ カットとうふ 50 赤 ぶたにく 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 15 緑 いとこんやく 15 緑 しいたけ 10 緑 けずりぶし 2.2 6 黄 しょうゆ 2.5 黄 さとう 1.2 1 みりん 1 さけ 1 ゆでしお 牛乳 1本 赤 さつまいものてんぷら さつまいも 1まい 5 黄 こめこ 5 あぶら 0.2 3 黄 じゃことこまつなのまぜごはん ちりめんじゃこ 5 赤 しろうごま 1 黄 こまつな 20 1 赤 さけ 1 黄 しょうゆ 0.5 黄 こしょう 0.3 みりん 0.3 ゆでしお 0.1 | 12 コッパン 1こ 黄 ジュリアンスープ とりにく 15 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 5 3 緑 けいこつ 3.5 緑 しょうゆ 0.7 緑 ウイン 0.2 緑 しお 0.03 こしょう 0.2 緑 ローリエ ウイナー オールクウイナー 2本 赤 小学生 3本 赤 中学生 3本 赤 卓上ケチャップ 組1本 キャベツのソテー キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 しお 0.1 こしょう 0.01 ベビーチーズ <中学生のみ> 1こ 赤 | 12 ごはん こめ 70 黄 おでん カットあつあげ 20 赤 チキンボール 20 赤 じゃがいも 30 黄 だいこん 20 黄 にんじん 20 緑 ねじりこんにやく 2.2 6 黄 けずりぶし 2.2 6 黄 しょうゆ 1.2 黄 さとう 0.5 みりん 1.2 さけ 1.2 ゆでしお 0.5 牛乳 1本 赤 さばのみそに さば 1きれ 赤 けずりぶし 1 赤 あかみそ 3 赤 さとう 1.5 黄 さけ 0.5 みりん 0.5 しお、でんぷん きゅうりのすのもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 赤 にんじん 3 赤 けずりぶし 2 赤 す 1.2 黄 さとう 2.2 黄 しょうゆ、ゆでしお | 12 こくとうパン 1こ 黄 ちゅうかふうたまごスープ たまご 25 赤 ぶたにく 10 赤 たまねぎ 15 赤 はくさい 15 赤 たけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 きくらげ 0.5 緑 しょうが 0.13 緑 とんこつ 3 黄 しょうゆ 3.5 黄 さけ 0.5 黄 しお 0.3 黄 でんぷん 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 1本 赤 ポテトのマヨドレやき ベーコン 10 赤 フライドポテト 35 黄 マネー・ス・タイム 3 黄 ドレッシング 3 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 みかん 1こ 緑  | 12 クリスマス献立 こめこのカレーライス こめ 70 黄 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 25 黄 にんじん 15 緑 トマトビュール 5 5 緑 とんこつ 2 8 黄 こめこのカレーウ 5 黄 ケチャップ 4 黄 ウスターソース 4 黄 のうこうソース 2 黄 ウイン 0.7 黄 カレーこ 0.2 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 0.02 黄 ローリエ 牛乳 1本 赤 ローストチキン とりにく 40 赤 にんにく 0.03 緑 ウイン 2 5 緑 しょうゆ 1.5 緑 みりん 1.5 緑 さとう、でんぷん 1.5 緑 しお、こしょう プロッコリーのサラダ プロッコリー 30 緑 ゆでしお 1 黄 車の上まドレッシング 組1本 黄 クリスマスデザート こめこのクリスマスケーキ 1こ 黄 |
| エネルギー kcal 599 たんぱく質 g 23.7 しぼう g 16.2 | 572 24.4 24.5 | 703 27.4 27.2 | 576 23.5 18.4 | 677 26.8 18.4 |
|  こまつな 冬が旬の野菜です。寒さに強く、霜にあたると甘味が増しておいしくなるそうです。 |  ジュリアンスープ 野菜を細切りにしたスープです。「ジュリアン」ということばには、フランス語で「細い」という意味があります。 |  さば いまが旬です。いたみやすい魚なので、ハリがあり、目にごっていない新鮮なものを選ぶことが大切です！！ |  ポテトのマヨドレ焼き はじめて登場する献立です。たまごが入っていないマヨネーズタイプドレッシングをポテトにかけて、一緒に焼いています。 |  クリスマス献立 一定早い、クリスマス献立です。クリスマスツリーをイメージしたプロッコリーのサラダや人気のあるメニューが登場します。 |

免疫力をアップしよう！

免疫力とは・・・主に細菌やウイルスなどの病原体から体を守る力

のこと

冬になると気温が下がり、空気が乾燥するので、風邪やインフルエンザなどの病気も流行りやすくなります。しっかりと体調を整え、病気に負けない体作りに努めましょう。

免疫力を高めるためには・・・

腸を元気にする

腸の中には善玉菌と悪玉菌、どちらか強い方につく日和見菌があり、善玉菌が多いと免疫力が高まります。

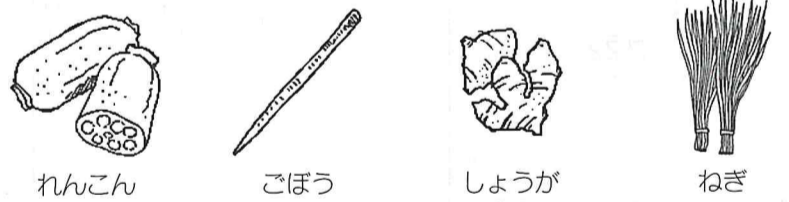
食物せんいの多いごぼうやれんこん、水溶性の食物せんいを多く含むオクラや海藻などのぬるぬるした食品、ビフィズス菌が含まれているヨーグルトなどを食べると善玉菌を増やすことができます。



体を冷やさない

体の冷えは自律神経を乱し、免疫力を低下させます。靴下や腹巻などを利用して冷やさないようにしましょう。

冬野菜のれんこんやごぼうの煮物、血行をよくしてくれる生姜やねぎを食べると体がポカポカ温かくなります。



規則正しい生活リズムを守る

十分な睡眠

寝る前にはスマホやテレビを見ないようにし、早寝・早起きを心がけましょう。

適度な運動

体を温め、気分転換になる適度な運動は、免疫力を高めるのに効果的です。外で元気に体を動かしましょう。



1日3食 栄養バランスのよい食事

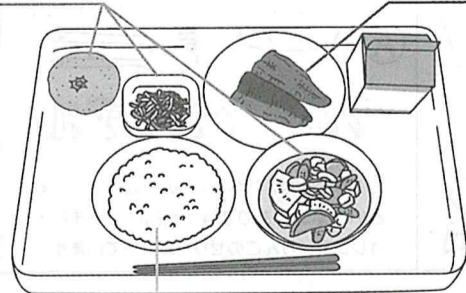
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

副菜

野菜やきのこ、いもや海藻類（おもに体の調子を整えるものになる食品）などを多く使ったおかず

主菜

肉や魚、たまごや大豆（おもに体をつくるものになる食品）などを多く使ったおかず



主食 ごはんやパン、めん類（おもに熱や力のもとなる食品）

笑顔で免疫細胞を活性化！

ストレスがたまると免疫細胞の働きが悪くなり、免疫力が下がってしまいます。楽しいと思うことをして、にこやかに笑って生活しましょう。