

12月 よていこんだてひょう 

給セ第3-8号
習志野市学校給食センター

	月	火	水	木	金
一 口メモ こんだて	1 なめたけあえ しろみぎかなのこうみだれ ごはん おでん	2 ココロサラダ ハンバーグデミグラスソース コッペパン ミルクスープ	3 ごぼうマヨサラダ とりにくとじゃがいものあまから ごはん さわにわん	4 りんご こんにやくサラダ あじのあげに ごはん だいこんのみそしる	5 さつまいものちゅうかあまに ホイコーロー むぎごはん ちゅうかうコンソースープ
栄養価 きいろ あか みどり	658kcal 34.1g 21.2g 3.1g こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん ぎゆうにゆう ほら あげボール ちくわ こんぶ がんとどき つみれ はんぺん しょうが にんにく たまねぎ だいこん もやし ほうれんそう えのきたけ にんじん	600kcal 24.2g 22.7g 2.3g パン さとう デミグラスソース あぶら じゃがいも ラード ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく だいず しろんいんげん まめ どうにゆう なまクリーム たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん かぶ ブロッコリー キャベツ とうもろこし パセリ きゅうり	695kcal 25.2g 26.7g 2.2g こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく とうふ だいず しょうが にんじん たけのこ もやし しいたけ えのきたけ ながねぎ ごぼう きゅうり	589kcal 26.6g 16.9g 1.7g こめ こんにやく あぶら さとう でんぶん ぎゆうにゆう あじ あぶら あげ とうふ だいこん にんじん ながねぎ こまつな キャベツ とうもろこし りんご	714kcal 23.4g 21.6g 2.0g こめ おおむぎ あぶら ごま あぶら でんぶん さつまいも みずあめ さとう ごま ぎゆうにゆう ぶたにく たまご にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン ながねぎ しいたけ こまつな とうもろこし
一 口メモ こんだて	8 わかめサラダ いわしのさんがフライ ごはん こんにさいのもの	9 まめひじきサラダ ねぎしおぶたどんぐ むぎごはん いなかじる	10 りんごジャム コーンサラダ オムレツきのこクリームソース しょくパン むぎとじゃがいものスープ	11 ヨーグルト はるさめサラダ なまあげのすぶたふう ごはん ワンタンスープ	12 こんにさいのごまネーズあえ ますのしおこうじやき ごはん ごじる
栄養価 きいろ あか みどり	690kcal 24.9g 24.7g 2.5g こめ あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら パン こでんぶん オリーブオイル こむぎこ ぎゆうにゆう いわし すけとうだら とりにく あげボール なまあげ だいず わかめ にんじん れんこん だいこん ごぼう さやいんげん しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが ながねぎ	618kcal 26.3g 19.3g 2.3g こめ おおむぎ しらかき ごまあぶら さとう ごま でんぶん さいとも あぶら ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ あぶら あげ ひじき だいず たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが しめじ にんじん だいこん もやし えだまめ	589kcal 21.1g 19.5g 2.8g パン バター こむぎこ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ジャム でんぶん ぎゆうにゆう たまご ベーコン たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん セロリー はくさい パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	607kcal 22.0g 16.5g 2.0g こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら はるさめ ぎゆうにゆう なまあげ ぶたにく とりにく ヨーグルト にんにく しょうが ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ もやし ながねぎ えのきたけ きゅうり とうもろこし	632kcal 30.8g 19.8g 1.9g こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう ぎゆうにゆう ます とうふ だいず ほうれんそう しめじ たまねぎ にんじん ながねぎ れんこん ごぼう えだまめ
一 口メモ こんだて	15 かくざりチーズ キャベツのマリネ フィッシュフリッター ソフトめん ツナマソース	16 かつおふりかけ さつまいものごまサラダ とうふステーキそばろあん ごはん なめこじる	17 いりたまご ポップビーンズ ビビンバのぐ むぎごはん キムチスープ	18 ごまあえ かまぼこのいそべてんぷら わかめごはん にくじゃが	19 オレンジ コーンとこまつなのあえもの やきししゃものなんばんづけ ごはん ほうとう
栄養価 きいろ あか みどり	611kcal 27.2g 27.4g 2.2g ソフトめん あぶら さとう でんぶん こむぎこ ぎゆうにゆう たら おきあみ ぶたにく ツナ チーズ あおさ にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく トマト パセリ キャベツ きゅうり	597kcal 20.8g 16.7g 2.1g こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも ごま こむぎこ ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく だいず かつおぶし のり あおさ ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん なめこ こまつな だいこん さやいんげん	610kcal 24.1g 20.7g 2.1g こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ とうふ だいず たまご にんじん もやし ほうれんそう にんにく しめじ だいこん しいたけ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし	664kcal 20.3g 20.3g 2.7g こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま こむぎこ でんぶん ぎゆうにゆう わかめ ぶたにく かまぼこ あおさ にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし	588kcal 23.8g 16.0g 2.1g こめ さとう ごまあぶら でんぶん ほうとう ごま あぶら ぎゆうにゆう しゃも とりにく あぶら あげ ながねぎ だいこん はくさい かぼちゃ しいたけ こまつな にんじん もやし とうもろこし オレンジ
一 口メモ こんだて	22 チョコレートケーキ ツナサラダ フライドチキン キャロットピラフ ABCスープ	冬 至 かぼちゃ(なんきん) ぎんなん だいこん 冬至とは一年で一番昼が短くなる日のことです。このことから運氣が下がり、体も弱ると考えられていました。そのため、「運(うん)」を呼び込む大切な日と考え、「ん」が付く食べ物を食べる風習があります。また冬至の日にはゆづ湯に入ると、ゆずの香り成分が血行を良くして、体を温めてくれるため、風邪をひかないと言われています。 給食センターでは、冬至にちなんで12月19日にかぼちゃ(なんきん)を使った『ほうとう』を出す予定です。			
栄養価 きいろ あか	647kcal 21.3g 25.0g 2.7g こめ あぶら じゃがいも マカロニ さとう みずあめ こむぎこ こめこ でんぶん ぎゆうにゆう とりにく ツナ どうにゆう だいず たまねぎ はくさい パセリ にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし あかピーマン				

冬至は一年で一ばん昼が短くなる日のことです。このことから運氣が下がり、体も弱ると考えられていました。そのため、「運(うん)」を呼び込む大切な日と考え、「ん」が付く食べ物を食べる風習があります。また冬至の日にはゆづ湯に入ると、ゆずの香り成分が血行を良くして、体を温めてくれるため、風邪をひかないと言われています。

給食センターでは、冬至にちなんで12月19日にかぼちゃ(なんきん)を使った『ほうとう』を出す予定です。

風邪に負けないからだをつくろう

冬になると、風邪や感染症が流行します。

風邪を予防するには、栄養・睡眠・休養がとても大切です。

毎日の食事をしっかり食べて、風邪に負けない体を作りましょう。

食事のできる風邪予防!

冬になると、風邪や感染症が流行します。

風邪を予防するには、栄養・睡眠・休養がとても大切です。

毎日の食事をしっかり食べて、風邪に負けない体を作りましょう。

ビタミンC

みかん・ピーマン・ブロッコリーなど

ウイルスや細菌への抵抗力を高める

タンパク質

肉・魚・豆製品など

体の免疫力を高める

ビタミンA

かぼちゃ・にんじん・ほうれんそう

のどや鼻の粘膜を守る