栄養価	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) 食塩相当量(g)
きいろ	エネルギーのもとになるたべもの
あか	からだをつくるもとになるたべもの
みどり	からだのちょうしをととのえるたべもの

12月　よていこんだてひょう

東習志野小・実花小・袖ケ浦西小・鷺沼小・袖ケ浦東小

※材料は主なものです。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	631	15.7	30.0	2.3
基準値	650	13～20	20～30	2.0未満

給セ第3－8号
習志野市学校給食センター

栄養価は3・4年生の平均値です。

月

1
一口メモ：
こんだて：なめたけあえ／ますのしおこうじやき／ごはん／おでん／牛乳
栄養価：620kcal　35.3g　17.4g　3.1g
きいろ：こめ こんにゃく
あか：ぎゅうにゅう ます あげボール ちくわ こんぶ がんもどき つみれ はんぺん
みどり：だいこん もやし ほうれんそう えのきたけ にんじん

8
一口メモ：
こんだて：わかめサラダ／やきししゃものなんばんづけ（1～3年1本 4～6年・職2本）／ごはん／こんさいのにもの／牛乳
栄養価：615kcal　24.4g　20.3g　2.6g
きいろ：こめ さとう ごまあぶら でんぷん こんにゃく あぶら ごま
あか：ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あげボール なまあげ だいず わかめ
みどり：ながねぎ 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

15
一口メモ：
こんだて：りんごジャム／キャベツのマリネ／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／牛乳
栄養価：585kcal　21.1g　19.5g　2.6g
きいろ：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 でんぷん
あか：ぎゅうにゅう たまご ベーコン
みどり：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

22
一口メモ：
こんだて：チョコレートケーキ／ツナサラダ／ハンバーグデミグラスソース／キャロットピラフ／ABCスープ／牛乳
栄養価：652kcal　22.4g　24.0g　2.5g
きいろ：こめ さとう デミグラスソース あぶら じゃがいも マカロニ みずあめ ラード こめこ でんぷん
あか：ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう ぶたにく とりにく だいずこ
みどり：たまねぎ マッシュルーム トマト 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

火

2
こんだて：コロコロサラダ／フライドチキン／コッペパン／ミルクスープ／牛乳
栄養価：595kcal　23.1g　23.7g　2.5g
きいろ：パン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ みずあめ でんぷん
あか：ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう なまクリーム
みどり：にんじん たまねぎ 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

9
こんだて：まめひじきサラダ／ねぎしおぶたどんのぐ／むぎごはん／いなかじる／牛乳
栄養価：618kcal　26.3g　19.3g　2.3g
きいろ：こめ おおむぎ しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぷん さといも あぶら
あか：ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ひじき だいず
みどり：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

16
こんだて：かつおふりかけ／さつまいものごまサラダ／かまぼこのいそべてんぷら／ごはん／なめこじる／牛乳
栄養価：647kcal　20.1g　21.9g　2.0g
きいろ：こめ あぶら さつまいも ごま さとう こむぎこ でんぷん
あか：ぎゅうにゅう だいず かまぼこ あおさ かつおぶし のり
みどり：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

冬至とは一年で一番昼が短くなる日のことです。このことから運気が下がり、体が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。
また冬至の日にゆず湯に入ると、ゆずの香り成分が血行を良くして、体を温めてくれる為、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。

水

3
一口メモ：りんご
こんだて：ごぼうマヨサラダ／あじのあげに／ごはん／さわにわん／牛乳
栄養価：609kcal　26.8g　18.8g　1.7g
きいろ：こめ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ でんぷん
あか：ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ だいず
みどり：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 りんご

10
一口メモ：かくぎりチーズ
こんだて：コーンサラダ／フィッシュフリッター（全員2個）／ソフトめん／ツナトマソース／牛乳
栄養価：615kcal　27.2g　27.4g　2.4g
きいろ：ソフトめん あぶら さとう でんぷん こむぎこ
あか：ぎゅうにゅう たら おきあみ ぶたにく ツナ チーズ あおさ
みどり：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 とうもろこし あおさ

17
一口メモ：いりたまご
こんだて：ポップビーンズ／ビビンバのぐ／むぎごはん／キムチスープ／牛乳
栄養価：610kcal　24.1g　20.7g　2.1g
きいろ：こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん
あか：ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ だいず たまご
みどり：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 はくさい

木

4
こんだて：こんにゃくサラダ／とりにくとじゃがいものあまから／ごはん／だいこんのみそしる／牛乳
栄養価：671kcal　25.0g　24.8g　2.2g
きいろ：こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう こんにゃく
あか：ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ
みどり：しょうが 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

11
一口メモ：ヨーグルト
こんだて：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／牛乳
栄養価：607kcal　22.0g　16.5g　2.0g
きいろ：こめ さとう あぶら でんぷん こむぎこ ごまあぶら はるさめ
あか：ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく ヨーグルト
みどり：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

18
こんだて：ごまあえ／とうふステーキそぼろあん／わかめごはん／にくじゃが／牛乳
栄養価：614kcal　21.0g　15.1g　2.8g
きいろ：こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく ごま
あか：ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく
みどり：ながねぎ 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

金

5
こんだて：さつまいものちゅうかあまに／ホイコーロー／むぎごはん／ちゅうかふうコーンスープ／牛乳
栄養価：714kcal　23.4g　21.6g　2.0g
きいろ：こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さつまいも みずあめ さとう ごま
あか：ぎゅうにゅう ぶたにく たまご
みどり：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

12
こんだて：こんさいのごまネーズあえ／しろみざかなのこうみだれ／ごはん／ごじる／牛乳
栄養価：668kcal　29.6g　23.6g　1.9g
きいろ：こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま でんぷん
あか：ぎゅうにゅう ぼら とうふ だいず
みどり：しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん ながねぎ れんこん ごぼう えだまめ

19
一口メモ：オレンジ
こんだて：コーンとこまつなのあえもの／いわしのさんがフライ／ごはん／ほうとう／牛乳
栄養価：663kcal　24.3g　20.4g　2.0g
きいろ：こめ あぶら ほうとう ごま さとう パンこ でんぷん オリーブオイル こむぎこ
あか：ぎゅうにゅう いわし すけとうだら とりにく あぶらあげ
みどり：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 しそ しょうが

食事でできる風邪予防！

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