

# 令和4年12月 わくわくランチだよ



高取小学校  
みどり学園

学校給食指導目標	手洗いをしっかりしよう
食に関する指導目標	朝ごはんを食べよう

日曜	こん だて めい 献 立 名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだをつくるもとになる食品		(みどり)おもにからだの調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 脂質
1木	ロールパン ぎゅうにゅう	638		ぎゅうにゅう			ロールパン	
	れんこんハンバーグ		ぶたにく とりにく ぎゅうにく		れんこん たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	
	ポイルキャベツ				キャベツ			
	イタリانسパゲティ		ぶたにく	にんじん	キャベツ たまねぎ	スパゲティ		
	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅうにゅう のもと		
2金	ごはん ぎゅうにゅう	647		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ちくわのカレーあげ(2・3)		ちくわ			こむぎこ	あぶら	
	わふうポテトサラダ			しおこんぶ	にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
	のっぺいじる		とりにく とうふ ちくわ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	さといも でんぷん		
5月	わかめごはん ぎゅうにゅう	601		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	
	ごもくあつやきたまご		たまご とりにく	ほうれんそう にんじん	ほししいたけ たけのこ	さとう	あぶら	
	さんしょくおひたし			にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま	
	スキーじる		ぶたにく とうふ こめみそ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく なましいたけ	さつまいも		
6火	むぎごはん	728		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
	ふゆやさいのカレー		ぶたにく	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ かぶ しめじ	じゃがいも	カレールウ	
	みかわあかどりのチキンカツ		とりにく			パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	
	だいこんサラダ				だいこん きゅうり		かおりごまドレッシング	
	ヨーグルト			ヨーグルト				
7水	ごはん ぎゅうにゅう	603		ぎゅうにゅう			ごはん	
	なっとう		なっとう					
	かわりきんぴら		ぶたにく はんぺん	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	
	まごわやさしいじる		だいたい はんぺん まめみそ	わかめ にんじん ねぎ	しめじ	じゃがいも	ごま	
8木	ラーメン ぎゅうにゅう	602		ぎゅうにゅう			ラーメン	
	わかさぎのからあげ(2・3)		わかさぎ			こめこ でんぷん	あぶら	
	れんこんとコーンのサラダ				れんこん キャベツ コーン	さとう	オリーブあぶら	
	ごもくラーメンスープ		ぶたにく	にんじん ねぎ	はくさい きくらげ コーン	でんぷん	ごまあぶら	
	アセロラミニゼリー					アセロラミニゼリー		
9金	ごはん ぎゅうにゅう	644		ぎゅうにゅう			ごはん	
	てりやきハンバーグ		とりにく ぶたにく		たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん		
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
	コンソメスープ		とりにく	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム		オリーブあぶら	
12月	ごはん ぎゅうにゅう	672		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ごぼういりつくね(1・2)		とりにく		たまねぎ ごぼう しょうが	でんぷん さとう	ごま あぶら	
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	コーン きゅうり		かおりごまドレッシング	
	かすじる		とうふ こめみそ まめみそ	にんじん	だいこん ごぼう	さといも		
	とうにゅうプリンタルト					とうにゅうプリン タルト		
13火	ごはん ぎゅうにゅう	609		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ぶたにくのしおこうじいため		ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ	でんぷん	ごまあぶら あぶら	
	ごぼうサラダ				ごぼう キャベツ きゅうり コーン	こうみちゅうか ドレッシング		
	ちゅうかスープ		なまあげ とりにく	ねぎ	もやし はくさい たけのこ えのきたけ	でんぷん	ごまあぶら	
14水	ごはん ぎゅうにゅう	632		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ぶりみかわみりんやき		ぶり		しょうが	さとう でんぷん		
	しらあえ		しらあえのもと あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	こんにやく			
	どさんこじる		ぶたにく なまあげ こめみそ	わかめ ねぎ にんじん	はくさい コーン			

日 曜	こん 献 だて 立 めい 名	E kcal	(あか)おもにからだを つくるものになる食品		(みどり)おもにからだの 調子を整えるものになる食品		(ぎ)おもにエネルギーの もとになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 脂質
15 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう	649		ぎゅうにゅう			こがたロールパン	
	アンサンブルエッグ		たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら
	ポパイサラダ		ハム だいず		ほうれんそう			ノンエッグマヨネーズ
	やきそば		ぶたにく ちくわ		にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ	やきそば	
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	643		ぎゅうにゅう			ごはん	
	わふうにくだんご(2・3)		とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう	あぶら
	キャベツのたくあんあえ					キャベツ たくあん		ごま
	いなかじる		なまあげ まめみそ		ねぎ にんじん	だいこん こんにやく えのきたけ	さといも	
19 月	きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう	633		ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん	
	ビビンバのぐ		ぶたにく		チンゲンサイ	もやし ほししいたけ にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら ごま
	きんしたまご		たまご				さとう	
	わかめスープ		とうふ とりにく	わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ		
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	688		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ヘルシーバーグ		とうふ とりにく			たまねぎ	パンこ さとう じゃがいも	あぶら
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ コーン	さとう	コーンクリームドレッシング
	けんちんじる		ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく		ごまあぶら
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	637		ぎゅうにゅう			ごはん	
	さばのぎんがみやき		さば ミックスみそ				さとう こめこ	
	ゆずふうみかぶサラダ				にんじん	かぶ キャベツ ゆず		やさしいまい ドレッシング
	ごじる		だいず なまあげ こめみそ		ねぎ にんじん	はくさい だいこん	さつまいも	
22 木	ごはん ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ごはん	
	とりのからあげ(1)		とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら
	りっちゃんサラダ		ハム かつおぶし	しおこんぶ	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら
	パンブキンポータージュ		ベーコン	スキムミルク	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも	オリーブあぶら ホワイトルウ
クリスマスのセレクトデザート A.チョコのケーキ B.いちごのケーキ C.きのおうちのケーキ								

\* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数 16回

## 感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、細菌やウイルスなどから体を守る仕組みを正常に働かせることが重要です。  
 栄養バランスのよい食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。  
 ※抗酸化作用・・・免疫の機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のことです。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色のこい野菜	野菜、くだもの、いも類	色のこい野菜、種実
 にんじん かぼちゃ そう	 ブロッコリー いちご あか赤ピーマン かき柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含むので、風邪の予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存をすることができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

