12月 すこやかすくーるらんち

甲奴学校給食共同調理場

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

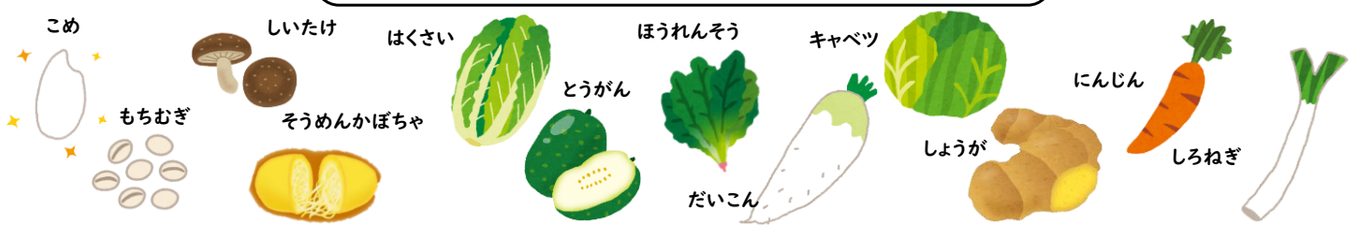
※ は牛乳を表しています。

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
あらめサラダ むぎごはん あつあげのチリソースに	小童小6年生リクエスト かぼちゃサラダ チキンチキンごぼう もちむぎごはん コンソメスープ	おかかあえ ホキのパンこやき ごはん とうがんのたまごスープ	ポパイサラダ ごはん だいこんのそぼろに	りんご ハヤシライス よろこぶキャベツ
エネルギー 小学校 675kcal 中学校 872kcal 家庭でおぎないたいもの 色の濃い野菜	エネルギー 小学校 807kcal 中学校 1048kcal 家庭でおぎないたいもの 海藻類	エネルギー 小学校 635kcal 中学校 823kcal 家庭でおぎないたいもの 果物	エネルギー 小学校 658kcal 中学校 812kcal 家庭でおぎないたいもの たまご	エネルギー 小学校 605kcal 中学校 740kcal 家庭でおぎないたいもの こざかな
赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう とりにく あつあげ　あらめ チーズ　ちくわ たまねぎ　にんじん ぶなしめじ　しろねぎ にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり こめ　むぎ でんぷん　こんにゃく さとう　あぶら	ぎゅうにゅう とりにく　ウインナー ミートボール ごぼう　えだまめ にんじん　かぼちゃ キャベツ　たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ こめ　もちむぎ でんぷん　こめこ あぶら　さとう ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ホキ　ちくわ かつおぶし　ベーコン たまご　チーズ キャベツ　こまつな パセリ　にんじん とうがん　たまねぎ こまつな こめ　パンこ ノンエッグマヨ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく　ちくわ がんもどき ハム だいこん　にんじん いんげん　キャベツ ほうれんそう こめ　あぶら さとう　ごま ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ たまねぎ　にんじん ぶなしめじ にんにく　キャベツ りんご こめ　あぶら さとう
9	10	11	12	13
ささみサラダ わかめごはん とうがんのくずに	小童小6年生リクエスト ソイチーズサラダ こいわしのうめかあげ ごはん こうぬやさいのコンソメスープ	だいこんサラダ だいずふりかけ もちむぎごはん こうやどうふのたまごとじ	マカロニサラダ みかん ごはん あつあげのカレーに	きんぴらごぼう とりのしおこうじやき むぎごはん だいこんのみそしる
エネルギー 小学校 614kcal 中学校 796kcal 家庭でおぎないたいもの 種実類	エネルギー 小学校 720kcal 中学校 893kcal 家庭でおぎないたいもの 芋類	エネルギー 小学校 633kcal 中学校 778kcal 家庭でおぎないたいもの 色の濃い野菜	エネルギー 小学校 746kcal 中学校 928kcal 家庭でおぎないたいもの 海藻類	エネルギー 小学校 579kcal 中学校 707kcal 家庭でおぎないたいもの 果物
赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう とりにく あつあげ　ささみ だいず　わかめ とうがん　たまねぎ にんじん　いんげん しょうが　キャベツ だいこん　コーン こめ　じゃがいも あぶら　さとう でんぷん	ぎゅうにゅう こいわし　だいず チーズ　ウインナー きゅうり　キャベツ ほうれんそう とうがん　にんじん こめ　あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく　だいず たまねぎ　にんじん しいたけ　だいこん キャベツ　もやし こめ　もちむぎ じゃがいも あぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず ハム　あつあげ たまねぎ　にんじん しいたけ　いんげん キャベツ　こまつな みかん こめ　こんにゃく マカロニ　あぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく とうふ　みそ ごぼう　にんじん いんげん　だいこん にんじん　たまねぎ えのきたけ　しろねぎ こめ　むぎ こんにゃく さとう　あぶら ごま
16	17	18	19	20
ラーメンサラダ むぎごはん だいこんのべっこうに	小童小6年生リクエスト フライドポテト てりやきチキン わかめごはん ふわふわたまごスープ	コロコロカレー りっちゃんサラダ	もちむぎクッキー いとかまあえ ごはん かぼちゃのそぼろに	☆おたのしみこんだて☆ ひじきのマヨサラダ セレクトデザート とりのからあげ むぎごはん オニオンスープ
エネルギー 小学校 592kcal 中学校 727kcal 家庭でおぎないたいもの たまご	エネルギー 小学校 603kcal 中学校 737kcal 家庭でおぎないたいもの 乳製品	エネルギー 小学校 631kcal 中学校 779kcal 家庭でおぎないたいもの 大豆製品	エネルギー 小学校 603kcal 中学校 745kcal 家庭でおぎないたいもの こざかな	エネルギー 小学校 772kcal 中学校 947kcal 家庭でおぎないたいもの 海藻類
赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう ぶたにく　ハム だいこん　にんじん いんげん　しろねぎ キャベツ　もやし こめ　むぎ さとう ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく　わかめ とうふ　たまご キャベツ　こまつな にんじん　ぶなしめじ えのきたけ こめ　さとう じゃがいも あぶら　パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ミートボール ハム　チーズ かつおぶし　こんぶ かぼちゃ　ぶなしめじ たまねぎ　にんじん にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり ブロッコリー コーン こめ じゃがいも あぶら　さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ　かまぼこ かぼちゃ　しょうが たまねぎ　にんじん いんげん　キャベツ きゅうり こめ　あぶら さとう　でんぷん ごま　クッキー	ぎゅうにゅう とりにく　ひじき だいず　ハム ウインナー キャベツ　にんじん にんにく　しょうが コーン　たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ　パセリ こめ　むぎ こめこ　あぶら さとう　ごま ノンエッグマヨ セレクトデザート
23				
そうめんかぼちゃのちゅうかあえ キムチチャーハン わかめスープ				
エネルギー 小学校 504kcal 中学校 596kcal 家庭でおぎないたいもの いも類				
赤 おもに体を作る / 緑 おもに体の調子を整える / 黄 おもにエネルギーになる				
ぎゅうにゅう ぶたにく　ハム わかめ たまねぎ　にんじん しろねぎ　しょうが にんにく　もやし そうめんかぼちゃ キャベツ　だいこん えのきたけ こめ　あぶら さとう　ごま				

冬休みスタート

12月 使用予定のふるさと食材

地産地消



12月2日(月)

麦ごはん
厚揚げのチリソース煮
あらめサラダ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
麦	6	7.8
強化米	0.2	0.26
鶏もも肉	25	32.5
でん粉	0.5	0.65
厚揚げ	60	78
ちぎりこんにゃく	30	39
たまねぎ	35	45.5
にんじん	10	13
ぶなしめじ	5	6.5
白ねぎ	5	6.5
おろしにんにく	0.5	0.65
おろししょうが	0.5	0.65
ケチャップ	12	15.6
三温糖	2.5	3.25
濃口醤油	3	3.9
酒	0.5	0.65
トウバンジャン	0.06	0.078
水	10	13
ごま油	0.5	0.65
あらめ	1.5	1.95
三温糖	0.5	0.65
濃口醤油	1	1.3
キャベツ	20	26
きゅうり	20	26
焼きちくわ	5	6.5
サイコロチーズ	6	7.8
サラダ油	0.3	0.39
米酢	1.8	2
三温糖	0.5	1
薄口醤油	1.3	2
塩	0.08	0
こしょう	0.01	0

12月3日(火)

小置小6年生リクエスト厨立

もち麦ごはん
チキンチキンごぼう
かぼちゃサラダ
コンソメスープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	60	78
強化米	0.2	0.3
もち麦	14	18
鶏もも肉	50	65
塩	0.1	0.13
こしょう	0.01	0
でん粉	2	3
米粉	2	3
乾燥パセリ	0.1	0
油	3	4
ごぼう	20	26
キャベツ	45	59
こまつな	8	10
にんじん	5	7
薄口醤油	1.5	2
みりん	2.5	3
酒	1	1
薄口醤油	1.5	2
三温糖	2.3	3
かつお節	0.5	1
みりん	2.5	3
カットベーコン	10	13
にんじん	10	13
キャベツ	20	26
にんじん	5	7
こまつな	5	7
卵	13	17
こしょう	0.02	0
ノンエッグマヨ	10	13
ミートボール冷凍	22	29
ブロッコリー冷凍	11	14
たまねぎ	30	39
にんじん	15	20
ぶなしめじ	5	7
コンソメ	1.5	2
薄口醤油	1.6	2
塩	0.08	0
こしょう	0.015	0
水	120	156

12月4日(水)

ごはん
ホキのパン粉焼き
おかか和え
とうがんの卵スープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	267.8
米	70	91
強化米	0.2	0.3
ホキ	50	65
塩	0.2	0
こしょう	0.02	0
ノンエッグマヨ	6	8
パン粉	2.5	3
乾燥パセリ	0.1	0
粉チーズ	1.4	2
キャベツ	45	59
こまつな	8	10
焼きちくわ	8	10
にんじん	5	7
みりん	0.9	1
薄口醤油	1.5	2
水	35	46
とうがん	20	26
カットベーコン	10	13
にんじん	10	13
キャベツ	25	33
たまねぎ	5	7
卵	13	17
塩	0.2	0
ノンエッグマヨ	8	10
こしょう	0.05	0
濃口醤油	1	1
酒	1	1
でん粉	1	1
中華だし	1	1
水	120	156

12月5日(木)

ごはん
だいこんのそぼろ煮
ポパイサラダ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.3
鶏ミンチ	25	33
おろししょうが	0.5	1
サラダ油	1	1
だいこん	60	78
にんじん	10	13
焼きちくわ	32	42
サラダ油	0.5	0.65
がんもどき	13	17
カットいんげん	5	7
三温糖	1.8	2
濃口醤油	4	5
水	1	1
みりん	0.9	1
削り節	1.5	2
水	35	46
ほうれんそう	10	13
キャベツ	25	33
チキンハム	7	9
濃口醤油	0.5	1
ノンエッグマヨ	8	10
すりごま	0.5	1

12月6日(金)

ハヤシライス
よろこぶキャベツ
りんご

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.26
豚もも肉	30	39
赤ワイン	1	1.3
たまねぎ	90	117
にんじん	10	13
ぶなしめじ	5	6.5
おろしにんにく	0.5	0.65
サラダ油	0.5	0.65
コンソメ	0.5	0.65
ケチャップ	10	13
ハヤシルウ	10	13
三温糖	0.5	0.65
水	80	104
キャベツ	50	65
にんじん	10	13
塩昆布	1.5	1.95

12月9日(月)

わかめごはん
とうがんのくず煮
ささみサラダ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.3
炊き込みわかめ	2	3
鶏ミンチ	20	26
とうがん	45	59
厚揚げ	30	39
ちぎりこんにゃく	20	26
じゃがいも	35	46
たまねぎ	30	39
にんじん	5	7
米酢	4	5.2
三温糖	0.5	0.7
サラダ油	1	1.3
おろししょうが	0.5	1
薄口醤油	2	2.60
三温糖	2	3
みりん	1	1
削り節	1.3	2
水	30	39
でん粉	0.5	1
キャベツ	30	39
だいこん	15	20
にんじん	5	7
ホールコーン冷凍	8	10
ささみ水煮	8	10
ゆでだいず	3	4
カットわかめ	0.6	1
塩	0.02	0
こしょう	0.02	0
米酢	0.5	1
三温糖	0.8	1
薄口醤油	2	3

12月10日(火)

小置小6年生リクエスト厨立

ごはん
小いわしの梅香揚げ
ソイチーズサラダ
甲奴野菜のコンソメスープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91.0
強化米	0.2	0.3
小いわしの梅香揚げ	45	58.5
油	3	3.9
ゆでだいず	20	26.0
サイコロチーズ	10	13.0
きゅうり	5	6.5
キャベツ	30	39.0
ほうれんそう	20	26.0
米酢	4	5.2
三温糖	0.5	0.7
サラダ油	1	1.3
濃口醤油	2	2.60
塩	0.2	0.3
こしょう	0.02	0.0
ウインナー	20	26.0
キャベツ	20	26.0
とうがん	20	26.0
にんじん	5	6.5
白ねぎ	5	6.5
コンソメ	2	2.6
薄口醤油	2	2.60
ごま油	0.08	0.10
こしょう	0.02	0
水	120	156.0

12月11日(水)

もち麦ごはん
高野豆腐の卵とじ
だいこんサラダ
大豆ふりかけ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	60	78
強化米	0.2	0.3
もち麦	14	18
高野豆腐	10	13
卵	30	39
鶏むね肉	15	20
じゃがいも	20	26
たまねぎ	40	52
にんじん	10	13
乾しいたけ	5	7
サラダ油	4.5	6
濃口醤油	3.5	5
酒	1	1
塩	0.1	0
削り節	1.6	2
水	35	46
キャベツ	20	26
キャベツ	20	26
にんじん	12	16
にんじん	3	4
薄口醤油	1.7	2
米酢	2.6	3
三温糖	1.7	2
こしょう	0.01	0
塩	0.12	0
大豆ふりかけ	2.5	3

12月12日(木)

ごはん
厚揚げのカレー煮
マカロニサラダ
みかん

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0
豚もも肉	15	20
厚揚げ	50	65
たまねぎ	30	39
にんじん	15	20
乾しいたけ	1	1
ゆでだいず	10	13
ちぎりこんにゃく	25	33
カットいんげん	5	7
サラダ油	0.5	1
削り節	1	1
アレルギー用カレールー	4	5
カレー粉	0.8	1
マカロニ	8	10
キャベツ	35	46
こまつな	5	7
にんじん	5	7
チキンハム	7	9.1
ノンエッグマヨ	13	17
米酢	1	1
だいいち	0.1	0
みそ	8	10
温州みかん	40	52

12月13日(金)

麦ごはん
鶏の塩こうじ焼き
きんぴらごぼう
だいこんの味噌汁

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
麦	6	8
強化米	0.2	0
鶏もも肉	40	50
酒	0.5	1
塩こうじ	5	7
つきこんにゃく	18	23
豚もも肉	13	17
千切りごぼう	13	17
酒	3.5	4.55
濃口醤油	5	6.5
薄口醤油	1.5	1.95
三温糖	1.5	2
薄口醤油	0.5	1
みりん	0.5	1
ごま油	0.5	1
白ごま	0.5	1
冷凍中華めん	24	31.2
キャベツ	25	32.5
こまつな	5	6.5
にんじん	5	6.5
チキンハム	7	9.1
もやし	10	13
三温糖	1	1.3
濃口醤油	2	2.6
米酢	3	3.9
ごま油	0.5	0.65
練りからし	0.06	0.078

12月16日(月)

麦ごはん
だいこんのべっこう煮
ラーメンサラダ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
麦	6	7.8
強化米	0.2	0.26
豚もも肉	30	39
だいこん	90	117
みりん	3	3.9
三温糖	1	1.3
酒	1.5	1.95
削り節	1.5	1.95
薄口醤油	3.5	4.55
水	50	65
卵	20	26
パン粉	1.5	1.95
キャベツ	25	32.5
こまつな	5	6.5
にんじん	5	6.5
ぶなしめじ	5	6.5
えのきたけ	5	6.5
コンソメ	1.5	1.95
塩	0.2	0.26
米酢	0.02	0.026
でん粉	0.03	0.039

12月17日(火)

小置小6年生リクエスト厨立

わかめごはん
照り焼きチキン
フライドポテト
ふわふわ卵スープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.26
炊き込みわかめ	2	2.6
鶏もも肉	50	60
濃口醤油	5	6.5
みりん	3	3.9
酒	1.5	1.95
三温糖	1	1.3
じゃがいも	45	58.5
油	1	1.3
塩	0.3	0.39
豆腐	25	32.5
卵	20	26
パン粉	1.5	1.95
キャベツ	25	32.5
こまつな	5	6.5
にんじん	5	6.5
ぶなしめじ	5	6.5
えのきたけ	5	6.5
コンソメ	1.5	1.95
塩	0.2	0.26
こしょう	0.02	0.026
でん粉	0.03	0.039

12月18日(水)

コロコロカレー
りっちゃんサラダ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.3
ミートボール冷凍	30	39
かぼちゃ	35	46
じゃがいも	15	20
ぶなしめじ	5	7
たまねぎ	25	33
にんじん	10	13
おろしにんにく	0.5	1
おろししょうが	0.5	1
サラダ油	0.5	1
アレルギー用カレールー	10	13
カレー粉	0.5	1
野菜ブイヨン	0.5	1
ウスターソース	1	1
ケチャップ	1	1
チキンハム	5	7
キャベツ	30	39
きゅうり	5	7
ブロッコリー冷凍	5	7
ホールコーン冷凍	5	7
にんじん	5	7
サイコロチーズ	5	7
かつお節	1	1
塩昆布	2	3
サラダ油	1	1
米酢	3	4
三温糖	1	1

12月19日(木)

ごはん
かぼちゃのそぼろ煮
糸かま和え
もち麦クッキー

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.26
かぼちゃ	75	98
鶏ミンチ	30	39
おろししょうが	0.3	0
サラダ油	1	1
たまねぎ	50	65
にんじん	20	26
カットいんげん	5	7
酒	1.5	2
三温糖	1.8	2
濃口醤油	4.2	5
みりん	1	1
水	30	39
キャベツ	1	1
にんじん	0.05	0
でん粉	0.5	1
キャベツ	30	39
きゅうり	4	5
にんじん	5	7
カットわかめ	0.35	0
糸かまぼこ	7	9
すりごま	1	1
米酢	2.8	4
三温糖	0.88	1
塩	0.16	0
薄口醤油	2.4	3
もち麦クッキー	10	10

12月20日(金)

麦ごはん
とりの唐揚げ
ひじきのマヨサラダ
オニオンスープ
セレクトデザート

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
麦	6	7.8
強化米	0.2	0.26
鶏もも肉	50	65
おろしにんにく	0.5	0.65
おろししょうが	0.5	0.65
酒	2	2.6
濃口醤油	2	2.6
米粉	8	10.4
油	5	6.5
ほしひじき	2	2.6
三温糖	1	1.3
薄口醤油	1.6	2.08
キャベツ	30	39
にんじん	5	6.5
ホールコーン冷凍	5	6.5
ゆでだいず	5	6.5
チキンハム	5	6.5
すりごま	1	1.3
ノンエッグマヨ	7	9.1
米酢	0.2	0.26
三温糖	0.5	0.65
ウインナー	8	10
たまねぎ	35	46
にんじん	6	8
えのきたけ	7	9
ぶなしめじ	6	8
乾燥パセリ	0.2	0
コンソメ	0.9	1
薄口醤油	1.7	2
塩	0.08	0
こしょう	0.02	0
水	120	156
セレクトデザート	40	52

12月23日(月)

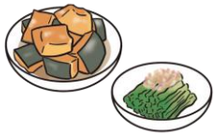
キムチチャーハン
そうめんかぼちゃの中華和え
わかめスープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	60	78
強化米	0.2	0.26
はくさいキムチ	12	15.6
豚もも肉	15	19.5
たまねぎ	15	19.5
にんじん	5	6.5
白ねぎ	5	6.5
おろしにんにく	0.5	0.65
おろししょうが	0.5	0.65
おろしにんにく	0.5	0.65
三温糖	2.5	3.25
濃口醤油	1.5	1.95
オイスターソース	1.5	1.95
みりん	1.5	1.95
トウバンジャン	0.2	0.26
塩	0.2	0.26
こしょう	0.02	0.026
白ごま	1	1.3
そうめんかぼちゃ	20	26
もやし	6	7.8
キャベツ	15	19.5
にんじん	5	6.5
チキンハム	5	6.5
米酢	2.5	3
三温糖	1	1
ごま油	0.5	1
白ごま	1	1
白ごま	0.5	0.65
ごま油	0.7	0.91
水	120	156

免疫力を高めよう！

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金！

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

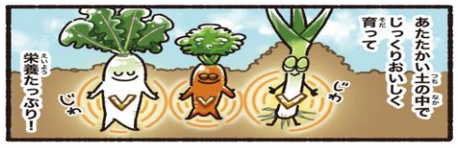
具だくさんのみそ汁で

副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

冬野菜レンジャー参上



冬野菜は、免疫力を高める効果があります。
おいしくいただきましょう。