

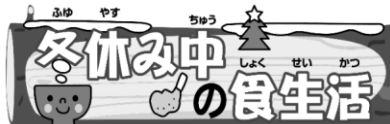
令和3年 12月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に よう ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ィ ン	
		力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	しょくえん (g)		
1	水 むぎごはん ぎゅうにゅう ひよこまめのカレー ひじきサラダ ぶくじんづけ パリッシュ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご しょうが	幼	548	22.0	18.0	2.7	○
		あぶら じゃがいも	ひよこまめ チーズ	グリーンピース にんにく こまつな	小	672	25.8	20.7	3.3	
		ルウ ドレッシング	ひじき ごさかな	きゅうり とうもろこし ぶくじんづけ	中	904	31.7	24.7	4.1	
2	木 ごはん ぎゅうにゅう さばのかいせんやき しらたきのつるつるいため すいとん	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	しらたき にんじん もやし	幼	573	23.6	23.6	1.5	
		さとう ごまあぶら	さば パーコン	こまつな とうもろこし ねぎ	小	684	26.5	25.2	1.7	
		すいとん	とり	しいたけ はくさい ほうれんそう	中	876	32.5	30.2	2.2	
3	金 さつまいもパン ぎゅうにゅう クリスマスチキン まめとブロッコリーのサラダ ミネストローネ	さつまいもパン あぶら	ぎゅうにゅう	とうもろこし にんじん きゅうり	幼	566	22.0	24.1	1.8	○
		パンこ じゃがいも	とり	ブロッコリー たまねぎ セロリ	小	655	24.7	26.5	2.2	
		ドレッシング ごま マカロニ	ベーコン チーズ	にんにく トマト パセリ	中	836	30.2	32.6	2.8	
6	月 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき きんぴら つみれじる	こめ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく	幼	533	26.6	19.0	2.5	
		さとう ごま	とりにく さつまあげ	さやいんげん こまつな	小	634	29.7	20.0	3.0	
		あぶら	つみれ みそ	だいこん ねぎ	中	830	37.9	24.5	3.9	
7	火 ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(1・2・2) はっほうさい ゆずゼリー	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい たけのこ	幼	490	21.0	16.4	1.5	
		あぶら ごまあぶら	ぎょうざ ぶたにく	もやし きくらげ しいたけ	小	637	26.3	20.5	2.0	
		かたくりこ セリー	いか えび うずらたまご	ほうれんそう にんにく	中	786	31.5	23.2	2.3	
8	水 ごはん ぎゅうにゅう チーズハンバーグソースかけ シャキシャキサラダ コーンとたまごのスープ	こめ かたくりこ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん れんこん	幼	485	19.4	15.6	2.0	
		さとう ドレッシング	チーズハンバーグ	きゅうり とうもろこし	小	619	24.2	18.4	2.6	
		ごま ごまあぶら	かつおぶし たまご とりにく	ねぎ しいたけ だいこん	中	804	29.6	22.1	3.3	
9	木 わかめごはん ぎゅうにゅう さけフライ もやしソテー とうにゅうじたてのみそじる	こめ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし エリンギ にんじん	幼	504	23.7	17.7	2.2	
		あぶら パンこ	さけ ぶたにく とりにく	チンゲンサイ だいこん	小	601	27.1	18.7	2.6	
		ごまあぶら	とうふ とうにゅう みそ	ねぎ こんにゃく	中	766	33.6	21.9	3.4	
10	金 コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう はなやさいのクリームシチュー ツナサラダ りんご	コッペパン ジャム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ カリフラワー	幼	554	21.7	21.2	2.4	○
		じゃがいも ルウ パター	とり	ブロッコリー キャベツ きゅうり	小	649	25.7	24.7	2.9	
		なまクリーム ドレッシング ごま	まぐろ	だいこん とうもろこし りんご	中	815	31.5	30.3	3.8	
13	月 ごはん ぎゅうにゅう パオズ(1・2・2) マーボーひじき つぼづけ アーモンドフィッシュ	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ いら	幼	514	23.1	18.2	1.8	
		ごまあぶら かたくりこ	パオズ とうふ ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	小	663	28.9	21.0	2.3	
		さとう アーモンド ごま	ひじき ごさかな	つぼづけ	中	818	33.8	23.6	2.8	
14	火 ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおこうじやき とりにくとこんにゃくのうまになっとう	こめ	ぎゅうにゅう さわか	こんにゃく にんじん	幼	537	29.8	19.1	1.3	
		あぶら ごまあぶら	とりにく ちくわ	ごぼう たけのこ	小	652	34.7	21.3	1.6	
		さとう	みそ なっとう	えだまめ しいたけ	中	814	41.3	24.1	2.0	
15	水 ミニソフトフランスパン ぎゅうにゅう ツナオムレツ きりほしだいこんサラダ スパゲッティナポリタン	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう	きりほしだいこん きゅうり もやし	幼	559	24.6	19.6	2.6	
		ドレッシング ごま	ツナオムレツ ぶたにく	とうもろこし にんじん たまねぎ	小	613	27.1	21.2	3.1	
		スパゲッティ さとう あぶら	ハム チーズ	ピーマン しめじ トマト にんにく	中	758	32.5	24.7	3.9	
16	木 ごはん ぎゅうにゅう いかのなんばんづけ じゃがいものそぼろに なめこじる	こめ さとう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく	幼	480	24.1	14.9	2.1	
		かたくりこ あぶら	いか とりにく とうふ	さやいんげん しいたけ	小	598	29.0	16.5	2.6	
		じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	なめこ だいこん ねぎ	中	765	35.0	19.2	3.3	
17	金 ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク はるさめサラダ いちごヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト	幼	559	21.1	20.0	2.4	○
		ルウ ドレッシング	ぶたにく ハム	りんご にんにく もやし	小	677	24.7	22.8	2.9	
		はるさめ	ヨーグルト	きゅうり キャベツ	中	889	30.6	26.9	3.7	
20	月 ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう いなだのてりやき だいすのいそに いもじる	こめ	ぎゅうにゅう いなだ	にんじん こんにゃく	幼	513	26.0	19.0	1.4	
		あぶら さとう	ひじき だいす ちくわ	えだまめ ごぼう しめじ	小	611	28.8	19.9	1.6	
		さといも	あぶらあげ ぶたにく のり	ねぎ	中	782	35.3	23.3	2.0	
21	火 カレーピラフ ぎゅうにゅう とりにくのトマトソースかけ ポトフ クリスマスケーキ(チョコ)	こめ	ぎゅうにゅう	トマト にんにく	幼	628	26.7	26.8	2.5	
		さとう あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ	小	733	29.4	28.8	3.0	
		じゃがいも ケーキ	ウイナー	キャベツ ブロッコリー	中	935	37.3	34.6	3.8	
22	水 ごはん ぎゅうにゅう てりやきとうふハンバーグ たくあんあえ かぼちゃのほうとう ヨーグルト	こめ	ぎゅうにゅう かつおぶし	えのきだけ たくあん キャベツ	幼	570	23.1	15.9	2.7	
		さとう かたくりこ	とうふハンバーグ とりにく	きゅうり もやし にんじん	小	677	26.3	16.7	3.2	
		ほうとう あぶら	あぶらあげ みそ ヨーグルト	かぼちゃ ねぎ ほうれんそう	中	851	31.1	19.0	4.0	

12月分の給食費の振替日は12月27日(月)です。
*都合により、献立を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	幼	小	中
エネルギー(kcal)	490	650	830
たんぱく質(g)	15.9~24.5	21.1~32.5	26.9~41.5
しつ(g)	10.8~16.3	14.4~21.6	18.4~27.6
しょくえん(g)	1.5未滿	2.0未滿	2.5未滿



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう
食事をしっかりとって、適度な運動と
十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

ぼくはかむおくん。
ななめの文字は、カミカミ
メニューだよ。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活のリズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事にふれる機会があります。

12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で昼がもっとも短い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。

