



# れいわ5ねん 12がつ こんだてよていひょう



小学校

宇土市学校給食センター

| 日           | 曜  | しゅしょく  | ぎゅうにゅう | おかず   | おもなざいりょう    |            |                   | えいようりょう      |              |
|-------------|----|--------|--------|---|-------------|------------|-------------------|--------------|--------------|
|             |    |        |        |   | きいろ         | あか         | みどり               | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g)    |
| 1           | きん | むぎごはん  |        | こんさいのそぼろに<br>ごしきあえ<br>一しょくめかぶ               | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 563          | 20.8         |
| 4           | げつ | むぎごはん  |        | ちゅうかスープ<br>いかこぼんやき<br>はるさめのごもくいため           | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 515          | 17.9         |
| 5           | か  | こくとうパン |        | ボルシチふうスープ<br>ふゆやさいサラダ                       | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 577          | 22.8         |
| 走瀧小リクエスト給食  |    |        |        |   |             |            |                   |              |              |
| 6           | すい | むぎごはん  |        | ポークカレー<br>フルーツあえ                            | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 632          | 18.1         |
| ふるさとくまさんデー  |    |        |        |   |             |            |                   |              |              |
| 7           | もく | むぎごはん  |        | さつまいものみそしる<br>たまごやき<br>ごぼうしぐれに              | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 558          | 19.5         |
| 8           | きん | むぎごはん  |        | すいとんじる<br>セルフとりそぼろ                          | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 601          | 22.9         |
| 宇土東小リクエスト給食 |    |        |        |   |             |            |                   |              |              |
| 11          | げつ | ごはん    |        | かきたまじる<br>ぶたキムチ<br>ミルメーク                    | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 555          | 20.3         |
| 12          | か  | しょくパン  |        | クリームペンネ<br>ハンバーグのトマトソース<br>りんごジャム           | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 653          | 27.0         |
| まごわやさしい給食   |    |        |        |   |             |            |                   |              |              |
| 13          | すい | むぎごはん  |        | のっぺいじる<br>いわしかりかりあげ<br>ひじきいために              | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 563          | 20.4         |
| 14          | もく | むぎごはん  |        | はるさめのタンタンスープ<br>ひらつくね<br>キャラメルポテト           | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 615          | 18.9         |
| 免疫力アップデー    |    |        |        |   |             |            |                   |              |              |
| 15          | きん | むぎごはん  |        | ぶたにくとだいこんのみそに<br>ごぼうサラダ                     | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 598          | 22.3         |
| うとんうまかデー    |    |        |        |   |             |            |                   |              |              |
| 18          | げつ | むぎごはん  |        | おやこに<br>ほうれんそうのごまあえ                         | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 568          | 23.1         |
| 19          | か  | ミルクパン  |        | ミネストローネ<br>クリスピーチキン<br>コールスローサラダ<br>セレクトケーキ | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 628<br>625   | 23.6<br>23.3 |
| 20          | すい | むぎごはん  |        | マーボーどうふ<br>うとふうみサラダ                         | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 582          | 23.9         |
| 21          | もく | むぎごはん  |        | みそしる<br>かぼちゃひきにくフライ<br>ゆずあえ                 | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 569          | 17.6         |
| 22          | きん | むぎごはん  |        | はくさいスープ<br>ドライカレー                           | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 557          | 20.9         |

今月の献立のテーマ

## 風邪予防の食事

# 免疫力 アップデー

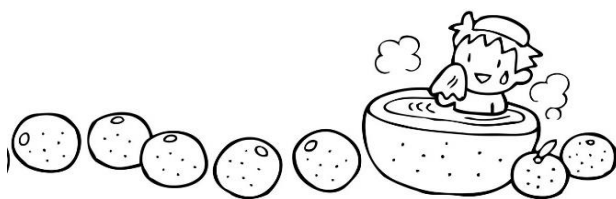


毎月、免疫力アップデーの献立を実施しています。腸内環境を整えるために、旬の野菜や果物・発酵食品・食物繊維の多い食品を取り入れた献立にしています。

ご家庭でも、意識して取り入れられるといいですね。

## 今年は12月22日が冬至

冬至とは、一年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



※献立は、都合により変更することがあります。

## \* 12月19日 \* セレクトケーキ

栄養量は  
上段が「チョコケーキ」  
下段が「いちごケーキ」

自分の選んだ  
ケーキを  
お楽しみに★

