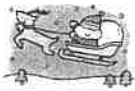


12月分 小学校給食予定献立表

令和5年



三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市給食センター東館

日・曜	牛乳	献立名	食品名				栄養量	給食
			冷たい コンテナ	熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー (たんぱく質)	センターから お知らせ
1金	○	ごはん いかのガーリックソテー フェジョアード	ブロッコリーの サラダ (シーザー)	ごはん、あぶら	きゅうにゆづ レバーいりウインナー、ぶたにく だいず、チーズ しろいんげんまめ、いか	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく、ブロッコリー、キャベツ	667 [32.2]	フェジョアード は肉と豆を煮こんだブラジルの 家庭料理です
4月	○	◇かきたまうどん たこやき(2こ) かぶのみぞれに		じごなうどん、でんぶん あぶら、さとう、こむぎこ	きゅうにゆづ、たまご、とりにく ぶたにく、なまあげ、たこ	にんじん、ながねぎ、しめじ こまつな、かぶ しょうが、だいこん、キャベツ	589 [26.8]	たこ焼きは 大阪府の 名物料理 です
5火	○	ごはん ジャンボぎょうざ とりにくのだいずのちゅうかいだめ わかめスープ		ごはん、ごま、ごまあぶら あぶら、でんぶん、こむぎこ	きゅうにゆづ、わかめ、なると とりにく、だいず、ぶたにく	ながねぎ、えのきたけ、もやし たけのこ、しいたけ、たまねぎ にんにく、チンゲンサイ、しょうが キャベツ	644 [24.7]	大豆は生活 習慣病を予 防する働き があります
6水	○	ごはん とりにくのてりやき いもにじる	◇ツナの あえもの (あおじそ)	ごはん、さといも、さとう でんぶん	きゅうにゆづ、ぶたにく、とりにく ツナ	にんじん、ながねぎ、ごぼう しめじ、こまつな、キャベツ もやし	606 [29.6]	芋煮汁は山 形県の郷土 料理です
7木	○	くろパン しろみぎかなのソテー ◇ニンボタージュ もものゼリー	ごぼうサラダ (わふうあわせ)	パン、あぶら、オリーブあぶら なまクリーム、ピーチゼリー	きゅうにゆづ、 メルルーサ	とうもろこし、たまねぎ、こまつな ごぼう、だいこん、にんじん きゅうり、にんにく、パプリカ	674 [27.2]	瑞木小の リクエスト 献立です
8金	○	ごはん にくだんごのあまずあんかけ いかのごもぐいだめ、はるさめスープ かくチーズ		ごはん、はるさめ、でんぶん ごまあぶら、あぶら、パンこ さとう	きゅうにゆづ、ぶたにく、とりにく かくチーズ、あさり、いか	ながねぎ、にんじん、しいたけ チンゲンサイ、たけのこ、はくさい	630 [27.2]	チーズはカル シウムが 豊富です
11月	○	ドライカレー チキンのレモンやき ポトフ	イタリアンサラダ (イタリアン)	ごはん、じゃがいも さとう、あぶら	きゅうにゆづ レバーいりフランク、レンズまめ とりにく	にんじん、たまねぎ、かぶ、 さやいんげん、レモン、キャベツ きゅうり、グリーンピース とうもろこし、あかピーマン	628 [28.6]	レンズ豆は 鉄を多く含 む食材です
12火	○	ごはん さけフライ、バックソース ひじきのにも ◇なめこのみそしる		ごはん、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ	きゅうにゆづ、とうふ、みそ さけ、ひじき、さつまあげ	なめこ、キャベツ、ながねぎ こまつな、にんじん、しいたけ しらたき、さやいんげん	600 [24.1]	前間小の リクエスト 献立です
13水	○	コッパン オムレツ クリームシチュー	◇こまつなと コーンとツナの サラダ(ごま)	パン、じゃがいも、あぶら なまクリーム、 でんぶん、さとう	きゅうにゆづ、ぶたにく たまご、ツナ	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース とうもろこし、こまつな、キャベツ	597 [25.9]	戸ヶ崎小 のリクエスト 献立です
14木	○	ごはん つくねのおおばまき きんぴらごぼう ◇ふゆやさいのみそしる		ごはん、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま、パンこ	きゅうにゆづ、あぶらあげ、みそ ぶたにく、さつまあげ とりにく、たまご	にんじん、だいこん、はくさい ながねぎ、こまつな、ごぼう しらたき、しいたけ おおば、たまねぎ	596 [25.1]	冬野菜の味噌 汁には5種類 の野菜が使 われています
15金	○	ごはん えびしゅうまい(2こ) マーボー豆腐	パンサンスー (パンパンジー)	ごはん、でんぶん ごまあぶら、あぶら はるさめ、こむぎこ、さとう	きゅうにゆづ、ぶたにく だいずミート、とうふ えび、スケソウダラ	にんじん、たけのこ、しいたけ ながねぎ、にんにく、キャベツ きゅうり、たまねぎ、しょうが	641 [27.1]	パンサンスー は3種類の食 材を千切りに した料理です
18月	○	はちみつパン しろみぎかなのチーズフライ コーンといんげんのソテー ◇はくさいとじゃがいものスープ		パン、じゃがいも、あぶら こむぎこ、パンこ	きゅうにゆづ、ぶたにく スケソウダラ、チーズ	にんじん、はくさい、こまつな エリンギ、さやいんげん とうもろこし	614 [25.5]	白菜は冬が 旬の淡色野 菜です
19火	○	ハヤシライス とうふナゲット(2こ)	◇カラフル サラダ (ゆず)	むぎごはん、じゃがいも さとう、あぶら、こむぎこ でんぶん	きゅうにゆづ、ぶたにく、チーズ とりレバー、とうふ、とうにゅう イトヨリダイ	にんじん、たまねぎ、えだまめ グリーンピース、にんにく しょうが、キャベツ、とうもろこし こまつな	687 [21.6]	カラフルサ ラダは4種類 の野菜が使 われています
20水	○	★チキンピラフ ハンバーグのオニオンソースがけ マカロニスープ チョコレートムース		ごはん、あぶら、マカロニ じゃがいも、オリーブあぶら チョコレートムース、さとう	きゅうにゆづ、とりにく、ぶたにく レンズまめ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、しめじ、セロリー はくさい、ブロッコリー、トマト にんにく、レモン、しょうが	635 [22.9]	お楽しみ 献立です

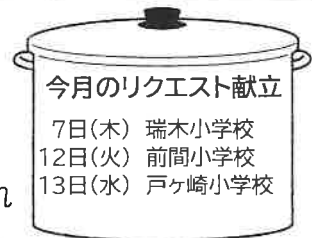
※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

※食品名は主材料のみ記載しております。

◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。

★印は混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送しますので、ご飯と混ぜてから配膳してください。

平均
629
[26.3]



今月のリクエスト献立

7日(木) 瑞木小学校
12日(火) 前間小学校
13日(水) 戸ヶ崎小学校

冬休みの過ごし方

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ご飯で規則正しい生活をおくりましょう。特に、年末年始は生活リズムや食生活が乱れやすくなります。規則正しい生活は、かぜ予防にもなるので心がけましょう。

手洗い・うがいもしっかりおこない、冬を元気に過ごしましょう。

体を早く回復させるには、食事も大切になります！



症状別

かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

喉水・咽つまり

せき・のどの痛み

下痢・吐き気

水分

汁物

アイス

おかゆ

めん類

スープ

ゼリー

スープ

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。