

令和5年度



* 12月の献立表 *



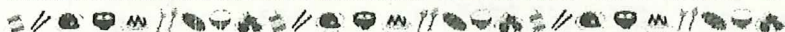
長岡南小学校
長岡北小学校

今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日あたりのたんぱく質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
18	月	給	むぎごはん					こめ、むぎ		634 22.9 32.2	
			なまあげのちゅうかに	なまあげ、ぶたにく うすらたまご、みそ		にんじん	たまねぎ、しいたけ、だけのこ はくさい、しょうが	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
			あげぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	さとう、こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら		
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし、はるさめ、きゅうり	さとう	ごまあぶら、ごま		
19	火	給	キャロットピラフ			にんじん	たまねぎ、コーン	こめ	あぶら	661 26.3 32.1	クリスマス 献立 
			ローストチキン	とりにく			にんにく、しょうが	はちみつ			
			ブロッコリーサラダ	まぐろ		ブロッコリー あかピーマン	コーン	さとう	あぶら		
			ミネストローネ	ベーコン、だいず		にんじん、トマト ほうれんそう	にんにく、たまねぎ、セロリー		オリーブオイル		
			クリスマスケーキ	とうにゅう、だいずこ				さとう、こめこ みずあめ	ココアパウダー あぶら		
20	水	給	げんまいいりしょくパン		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ げんまい	ショートニング	578 24.1 32.2	幼稚園 なし
			いちごジャム				いちごかじゅう	さとう			
			ラザニア	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ	こむぎこ、さとう ワタンのかわ	あぶら、バター		
			ウィンナーと ゆやさいのスープ	ウィンナー		にんじん、こまつな	たまねぎ、はくさい、コーン	さつまいも	オリーブオイル		
21	木	給	むぎごはん					こめ、むぎ		602 24.5 26.4	幼稚園 なし 冬至 献立
			きびなごフライ		きびなご			こむぎこ、パンこ	ごま、あぶら		
			ゆずびたし	ハム		ほうれんそう、にんじん	ゆず、はくさい	さとう			
			かぼちゃほうとうじ る	とりにく、みそ あぶらあげ		かぼちゃ、にんじん	ごぼう、だいこん、ねぶかねぎ	さといも、ほうとう	ごまあぶら		
22	金		小・中学校 終業式								

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)

※食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



おかわい! 12月号

伊豆長岡学校給食センター



今年の冬至は
12月22日です



幸運を呼び込む! 冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽が出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱まると運気が下がると考えていたことから冬至には縁起のよい食べ物を取り入れ、無病息災を願う風習が生まれたそうです!

給食でも、冬至にちなみ「ゆず、かぼちゃ、人参、大根」を取り入れた献立を実施します。



冬野菜で風邪予防

ビタミンCの豊富な冬野菜は、風邪予防に効果的です! 体を温め、のどや鼻の粘膜を保護してくれます! 煮汁も一緒に食べられるみそ汁や、鍋料理などで冬野菜をたくさん取り入れましょう。



給食でもたくさん登場するよ!!

かぼちゃとシンデレラ

