12月の予定献立表

2019年12月

熊野市立入鹿中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 ｶﾙｼｳﾑ
2 月	ごはん	○	肉じゃが ばんさんすう	牛乳,牛肉,ハム	米,じゃがいも,砂糖,油, はるさめ,ごま油	人参,玉葱,キャベツ,きゅうり	616 kcal 18.5 g 14.1 g 278 mg
3 火	ごはん	○	ささみのマリアナソース ハムサラダ 五目きんぴら	牛乳,鶏ささみ,ハム,鶏肉	米,かたくり粉,砂糖,油, こんにゃく	キャベツ,きゅうり,人参, 玉葱,ごぼう	627 kcal 27.1 g 16.5 g 286 mg
4 水	ごはん	○	さんまの揚げ煮 ｷｬﾍﾞﾂとえのきのおひたし 春雨スープ	牛乳,さんま,かつお節,豚肉	米,かたくり粉,油,砂糖, はるさめ	しょうが,キャベツ,えのきたけ, 玉葱,人参,もやし,椎茸, ほうれんそう	668 kcal 24.4 g 24.3 g 272 mg
5 木	ごはん	○	マーボー豆腐 大根のさっぱりサラダ	牛乳,豆腐,豚肉,みそ,ツナ	米,砂糖,かたくり粉, ごま油,油	しょうが,にんにく,葉ねぎ, 玉葱,人参,だいこん,きゅうり	595 kcal 23.8 g 19.3 g 352 mg
6 金	チキンライス	○	コールスローサラダ くだもの	鶏肉,牛乳,くだもの	米,バター,油,マヨネーズ, 砂糖	玉葱,人参,ピーマン, キャベツ,きゅうり	624 kcal 19.9 g 21.4 g 354 mg
9 月	ごはん	○	ペンネのトマトソース ポトフ 味付けのり	牛乳,豚ひき肉,ベーコン, ウィンナー, 豚肉,味付けのり	米,ペンネ,油,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,セロリー, トマト,キャベツ,人参	680 kcal 23.3 g 19.0 g 278 mg
10 火	ごはん	○	鶏肉とポテトのレモンあえ ちんげんさいのスープ	牛乳,鶏肉,豚肉	米,かたくり粉,じゃがいも, 油,砂糖	レモン,チンゲン菜,人参, キャベツ,もやし,玉葱	648 kcal 22.2 g 22.1 g 269 mg
11 水	ごはん	○	肉豆腐 ゴマネーズ和え	牛乳,豚肉,豆腐,竹輪	米,油,砂糖,マヨネーズ,ごま	ごぼう,人参,玉葱,しいたけ, キャベツ,きゅうり,もやし	630 kcal 23.2 g 23.4 g 361 mg
12 木	ごはん	○	さばのタンドールグリル マカロニサラダ もやしスープ	牛乳,さば,ヨーグルト, ハム,豚肉	米,ごま,マカロニ,マヨネーズ, 砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,きゅり, 人参,キャベツ,玉葱, もやし,こまつな	644 kcal 26.7 g 24.5 g 291 mg
13 金	ふわふわ卵どんぶり	○	もやしと油揚げのごま酢あえ	卵,鶏肉,豆腐,牛乳,油揚げ	米,油,砂糖,かたくり粉, ごま油,ごま	玉葱,人参,チンゲン菜,椎茸, もやし,きゅうり	617 kcal 23.6 g 19.4 g 328 mg
16 月	ごはん	○	かぼちゃのグラタン キャベツのスープ	牛乳,鶏肉,牛乳,チーズ,豚肉	米,油,薄力粉,バター	玉葱,かぼちゃ,キャベツ,人参	641 kcal 26.7 g 19.0 g 390 mg
17 火	ごはん	○	鮭のオニオンガーリック 粉ふきいも 豚汁	牛乳,さけ,豚肉,豆腐,みそ	米,かたくり粉,油,砂糖, じゃがいも	玉葱,しょうが,にんにく, パセリ,人参,ごぼう, だいこん,白ねぎ	641 kcal 28.2 g 16.6 g 288 mg
18 水	わかめごはん	○	ローストチキン ゆでブロッコリー 野菜スープ	わかめ,牛乳,鶏肉,豚肉	米,砂糖,マヨネーズ,じゃがいも	ブロッコリー,玉葱,キャツ, 人参,コーン,こまつな	624 kcal 26.4 g 20.6 g 290 mg
19 木	ごはん	○	大豆の磯煮 スパゲッティサラダ	牛乳,大豆,鶏肉,ひじき, 油揚げ,ハム	米,こんにゃく,油,砂糖, スパゲッティ,マヨネーズ	ごぼう,人参,キャベツ,玉葱	646 kcal 22.8 g 22.1 g 337 mg
20 金	カレーライス	○	フルーツのヨーグルトあえ 福神漬	豚肉,牛乳,ヨーグルト	米,油,じゃがいも, バター,薄力粉	にんにく,玉葱,人参,セロリー, みかん,もも,りんご,福神漬	684 kcal 19.0 g 19.3 g 314 mg

※材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

風邪に負けない体をつくろう！

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！　一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。