



12月

こんだてひょう



白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
1	水	牛乳	ごはん	さばのごまだれかけ ごもきんぴら ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん さといも	にんじん ごぼう れんこん えだまめ だいこん ねぎ	646kcal 28.6g 24.2g 2.3g	関小学校5年生中止
2	木	牛乳	ごはん	とりにくのバーベキューソース パスタサラダ はくさいのクリームスープ ひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ はなまめ フランクソーセージ	ごはん あぶら さとう オリーブオイル ごまあぶら マカロニ じゃがいも こめこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご パセリ キャベツ きゅうり はくさい	636kcal 28.4g 17.3g 1.7g	★たべものクイズ★ 次の3つの中で、一番早く胃の中で消化される食べものはどれでしょう。 A. ごはんなどの炭水化物が多い食べもの B. 肉などのたんぱく質が多い食べもの C. 油などの脂肪が多い食べもの
3	金	牛乳	チャーハン	はるまき そぼろじる おこめdeメープルマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた たまご	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ グリーンピース はくさい だいこん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが	642kcal 21.7g 24.7g 2.4g	
6	月	牛乳	ごはん	にくだんご わかめサラダ なまあげのちゅうかいため チーズ	ぎゅうにゅう にくだんご わかめ ぶたにく なまあげ チーズ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり もやし はくさい ねぎ	634kcal 25.7g 21.7g 2.5g	
7	火	牛乳	きなこあげパン	チキンとキャベツのサラダ ミネストローネスープ いもけんぴパリッシュ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きなこ いわし	パン あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも マカロニ ドレッシング	にんじん たまねぎ セロリ パプリカ キャベツ コーン にんにく はくさい トマト	634kcal 25.4g 23.0g 2.4g	
8	水	牛乳	ごはん	シルパーのみしょうやき ごまあえ いりどうふ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう シルパー(さかな) とうふ ぶたにく ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ もやし ねぎ ほうれんそう しょうが ごぼう たけのこ ほししいたけ グリンピース	617kcal 29.5g 17.3g 1.9g	
9	木	牛乳	ごはん	とりにくのちゅうかやき はるさめサラダ たまごいりキムチスープ ひとくちうなしゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ハム みそ	ごはん ごまあぶら さとう ごま はるさめ トック でんぶん	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ こまつな はくさい	614kcal 28.7g 15.0g 3.1g	
10	金	牛乳	ごはん	マヨたまサーモンカツ ごぼうサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう さけ たまご ハム ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごま かつまいも ドレッシング マヨネーズ	にんじん きゅうり ごぼう しめじ だいこん ねぎ	618kcal 24.3g 19.7g 2.1g	
13	月	牛乳	ごはん	ぎょうざ ぶたキムチ たまごいりコーンスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とりにく たまご	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	にんじん たまねぎ しょうが にら はくさい コーン パセリ	641kcal 27.0g 19.6g 1.7g	
14	火	牛乳	カレーうどん	コロッケ れんこんサラダ おこめdeみかんタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと とりにく たまご	うどん あぶら ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな れんこん きゅうり コーン	633kcal 20.7g 26.8g 2.5g	
15	水	牛乳	ごはん	さばのみそやき ゆかりあえ じゃがいものそぼろに かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし えだまめ	645kcal 25.5g 19.4g 1.7g	
16	木	牛乳	ごはん	しゅうまい ハンサンスー マーボーだいこん	ぎゅうにゅう しゅうまい たまご ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま でんぶん	にんじん もやし きゅうり だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく グリンピース	615kcal 21.1g 20.0g 2.2g	
17	金	牛乳	☆白子中リクエスト献立☆ わかめごはん	とりのからあげ マカロニサラダ とんじる プリン	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ハム ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら マカロニ さいとも でんぶん ドレッシング マヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ	704kcal 29.7g 24.8g 2.9g	
20	月	牛乳	ごはん	ハンバーグデミグラスソース だいたずのいそに みぞれじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ひじき だいたず あぶらあげ ぶたにく	ごはん あぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほししいたけ いんげん だいこん ごぼう なめこ ねぎ	642kcal 27.3g 21.7g 2.3g	
21	火	牛乳	ごはん	さけのピリからやき こうみあえ すきやきに	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ もやし しょうが にんにく りんご ねぎ はくさい しめじ	622kcal 30.3g 20.9g 2.9g	
22	水	牛乳	☆冬至の日献立☆ ごはん	さばのゆずみそに いそかえ かぼちやいりみそしる はちみつゆずゼリー	ぎゅうにゅう さば のり とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ こまつな えのき しめじ だいこん かぼちや ねぎ	674kcal 26.3g 23.1g 2.4g	
23	木	牛乳	☆クリスマス献立☆ バターピラフ	チキンのガーリックサラダ ねぎのクリームスープ クリスマスケーキ(チョコ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン はなまめ	ごはん あぶら さとう バター ごまあぶら じゃがいも こめこ	にんじん たまねぎ コーン ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく ほうれんそう	680kcal 24.0g 28.6g 2.4g	

卵のサイズあれこれ
卵のサイズは、SS・S・M・Lの6種類に分類されます。スーパーなどで見られるMサイズ(58g以上64g未満)とLサイズ(64g以上70g未満)をよく見かけます。確かにそれぞれ異なるからに大きさは違いますが、じつはこの違いのほとんどは白身の量なのです。黄身の大きさはそれほど変わらず、大きい卵ほど白身の量が多くなります。

クイズのこたえはAでした!!
3つの栄養素の中では、炭水化物が一番早く消化されます。その次がたんぱく質で、脂肪は消化が一番時間がかかります。1回の食事が胃を通りすぎるのに、4時間くらいかかります。脂肪の多い食事をとると、それ以上に時間がかかります。

英語で冬至を“winter solstice”といいます。“solstice”は「つべん」という意味で古代ローマでは太陽の力が弱くなる時期に、人々が集まって楽しく過ごしながら太陽のよみがえりを祝う冬至祭が広く行われていました。これがクリスマスの原型になったそうです。
日本では冬至にかぼちゃを食べますが、お隣の韓国ではあずきかゆを食べるそうです。
1年で一番昼の短い日、世界でもさまざまな行事があるようです。

※物資の都合により献立の内容を変更する場合があります。

小学生8~9歳の基準値

エネルギー 650kcal たんぱく質21.1~32.5g
脂質14.4~21.7g 塩分2.0g以下

良いお年をお迎えください

