

					3 · 2 3 12(1)				
	曜	給食のない 学校 学年	スプー	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物		栄養価・中 エネルギー(kcal) たんぱく質 (g)
			ン		血や筋肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	脂 質 (g)	
		など		会パン 10 / ニュンド・ /・	(たんぱく質・カルシウム)	(ビタミン・ミネラル)	(炭水化物・脂質)	塩 分 (g)	
		吉岡小6年		食パン りんごジャム キャベツメンチカツ(パックソース)	牛乳 豚肉 まぐろ たら ほき ほたるじゃこ	にんじん パセリ キャベツ きゅうり しょうが	パン じゃがいも 小麦粉 でん粉 パン粉 植物油	654 27.9	816 34.3
1		落合小4年	0	サイクスクテカラ(豆あじ たちうお	たまねぎ とうもろこし	米白絞油 エッグフリーマヨネーズ	25.1	30.2
		73.3 7 1		魚ボールのスープ	 脱脂粉乳	りんご	砂糖水あめ	3.2	3.9
				ごはん	牛乳 鶏肉 かつお	にんじん ごぼう しょうが	ごはん 小麦粉 でん粉	628	805
2	木	落合小6の1 H.Mさん		かつおのオーロラソース	さつま揚げ かつお節 昆布	だいこん 大豆もやし	サラダ油 米白絞油	25.9	31.4
_		リクエストメニュー		すき昆布の煮物	みそ	根深わぎ 乾しいたけ	エッグフリーマヨネーズ	17.4	20.5
				ひだまりすいとん汁	44-51 DZ res // /	まいたけ	三温糖	2.7	3.6
				ごはん ジャージャン豆腐	牛乳 豚肉 ハム	にら にんじん きゅうり	ごはん でん粉 はるさめ	650	835
3	金	吉田小	0		生揚げ みそ	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ りんご		23.7 22.4	29.1 26.9
				りんご		UNTEH		2.8	3.4
				ごはん	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	にんじん ごぼう しょうが	ごはん サラダ油 オリーブ油		873
6	月			鶏肉のアップルジンジャーソース	かつお節 かたくちいわし	だいこん にんにく はくさい	ごま 三温糖 砂糖 水あめ	33.7	40.5
O	7	かむかむテー		ごぼうサラダ	豆腐 みそ	根深わぎ りんご	エッグフリーマヨネーズ	24.3	28.4
				いものこ汁 アーモンド入り小魚			アーモンド さといも	3.0	3.6
		ILEXILL CALL COLUMN		ごはん かぼちゅつロッケ(パック) 4、7)	牛乳 鶏肉 なると 大豆	えだまめ かぼちゃ にんじん		602	760
7	火	小野小6の4 K.Sさん リクエストメニュー		かぼちゃコロッケ(パックソース) ひじきの炒り煮	油揚げ 豆腐 わかめ ひじき	しょうが たまねぎ 根深ねぎ	でん粉 植物油 米白絞油 サラダ油 ごま油 ごま	19.6 19.2	23.5 22.0
		112017-1		わかめスープ	008	1以(本10)	三温糖 砂糖	2.3	2.9
				メロンパン	牛乳 鶏卵 ベーコン	にんじん ほうれんそう	パン じゃがいも 小麦粉	729	953
8	 フレ	小野小6の2 Y.Iさん		オムレツデミグラスソース	脱脂粉乳	セロリー たまねぎ	でん粉 マカロニ 大豆油	20.4	25.5
0	小	リクエストメニュー	0	ABCコンソメスープ		りんご レモン	サラダ油 マーガリン 三温糖	28.2	36.3
				レモンソーダゼリー	11 -1 -1 - 1 - 1		上白糖 砂糖 ゼリー	3.0	3.9
				ひじきごはん	牛乳 鶏肉 うずら卵 ハム	にんじん ブロッコリー	ごはんでん粉植物油	729	922
9	木	小野小3年もみじ3年		洋風おでん	ウィンナーソーセージ ちくわ さつま揚げ		三温糖 砂糖	26.9	32.8
				ブロッコリーのおかかマヨ和え チーズデザートアップル味	がんもどき ひじき 油揚げ かきかつお節 昆布 クリームチーズ 脱脂粉乳	TORC DED COIGH	エッグフリーマヨネーズ 	31.5 4.9	37.7 6.0
				ごはん	牛乳 豚肉 鶏肉 さんま	さやいんげん にんじん	ごはん さつまいも でん粉	672	860
10		小野小4年もみじ4年		さんまのオレンジ煮	かつお節 油揚げ 豆腐	ごぼう しょうが だいこん	サラダ油 砂糖 三温糖	31.0	38.2
10	金	吉田小5年		豚肉とごぼうのしぐれ煮	みそ	根深ねぎ 乾しいたけ	水あめ	20.8	24.5
<u> </u>				さつま汁		オレンジ		2.1	2.8
		Juntal A O. L. C. L.		ごはん	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	赤ピーマン えだまめ パセリ	でん粉・米白絞油	627	803
13	月	小野小6の1 K.Sさん リクエストメニュー		鶏肉のレモン風味 大和町産まいたけのオイスターソース炒め	かき	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	サラダ油 三温糖 砂糖	26.8	32.5
		112017-1		大和町座よいたけのオイスターソース炒め 野菜スープ		にんにく レモン まいたけ		22.0	25.9 3.4
				ごはん	牛乳 鶏肉 豚肉	えだまめ にんじん しょうが	ごはん さといも ふ	605	798
111	11/	給食の前には、 きちんと手を洗		肉団子(小2個•中3個)	さつま揚げ かたくちいわし	たまねぎ はくさい	パン粉でん粉植物油	24.4	31.3
14	火	いましょう!		野菜のうま煮	みそ 豆腐 生揚げ	乾しいたけ	サラダ油 三温糖 砂糖	19.8	24.7
		•••••		白菜のみそ汁	11 m		100	2.7	3.5
		سالة القادي <u>م</u>		ココアパン 小骨に注意して食べましょう starting はフライ (パッパク) ハーフ)	牛乳 豚肉 ハム なると	アスパラガス にら にんじん		661	896 36.7
15	水	みやぎ水産の日		-	さけ 昆布 脱脂粉乳 チーズ(中学校のみ)	キャベツ しょうが だいこん たまねぎ とうもろこし にんにく はくさい もやし	もち粉 うどん 米白絞油 植物油 マーガリン 砂糖	27.8 24.3	36.7 32.9
		. —		ピリ辛キムチうどん 角チーズ(中学校のみ)		根深わぎ プルーン レモン		4.1	5.5
				油麩丼(麦ごはん)	牛乳 鶏肉 鶏卵	にんじん みつば きゅうり	ごはん 大麦 油ふ	622	781
16	木		0	もやしのナムル	昆布 ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんにく		25.1	29.6
				プルーンヨーグルト		もやし プルーン しいたけ	ドレッシング	16.1	18.4
				+		 ± 2 ¬\. ¬'		2.4	3.0
		Xmas	_	キャロットピラフ		赤ピーマン トマト	ではん じゃがいも 小麦粉 ない でんか 光彩 植物の	764	951
17	金	か楽しみ	0	えびカツ ポークビーンズ	えび 大豆 ひよこ豆 豆乳 クリーム	にんじん グリンピース たまねぎ とうもろこし	パン粉 でん粉 米粉 植物油 米白絞油 サラダ油 大豆油 ココア	27.0 27.2	32.3 31.5
		×=1-		クリスマスチョコレートケーキ		にんにく	三温糖 砂糖 ざらめ糖 水あめ	3.2	4.3
				ポークカレー(麦ごはん)	牛乳 豚肉 大豆	にんじん グリンピース	ごはん 大麦 じゃがいも	715	912
20		小野小6の3 A.はん	_	フルーツポンチ	豆乳 寒天	たまねぎ にんにく みかん		19.1	23.1
20	月	リクエストメニュー	0	ココア牛乳の素		パインアップル バナナ ぶどう	カレールウ ココア	17.3	20.3
					45 70 +++	マンゴー もも りんご レモン		2.2	2.7
		食育かるたメニュー		ごはん 小骨に注意して食べましょう	牛乳 ぶり あずき	かぼちゃ だいこん	ではん・小麦粉・パン粉	671	851
21	火	と			かたくちいわし 油揚げ みそ	根深ねぎ はくさい ゆず えのきだけ	米白絞油 三温糖 砂糖 ゼリー	23.5 19.7	28.9 23.1
		M 4 TV - M		冬至かぼちゃ � ************************************	ν.Λ. C.	IND AVICICIT	رے ا	1.9	2.3
					牛乳 ウィンナーソーセージ	にんじん キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉	671	863
22		小野小		ウィンナーケチャップソースかけ	ベーコン チーズ	たまねぎ	バター マーガリン	22.4	27.7
		吉田小	0	会べても	脱脂粉乳		サラダ油 三温糖 砂糖	33.0	41.9
				ジュリエンヌスープ(食べてね)	4 2 2			3.5	4.5
		宮床小 小野小			牛乳 豚肉 鶏卵 みそ	にんじん ほうれんそう	ごはん 大麦 さつまいも	669	854 24 F
23	木	吉田小鶴巣小	0	・錦糸卵・みそだれ)素雨フープ		しょうが にんにく おかし	小麦粉 でん粉 はるさめ	27.9	34.5
		落合小 大和中		春雨スープ 紫いもチップス		根深ねぎ はくさい もやし 乾しいたけ	サラダ油 ごま油 植物油 ごま 三温糖 砂糖	20.5 3.2	24.2 4.2
	<u> </u>					74 UV 1/C1/	しの 一価値 単値	٦.۷	4.4

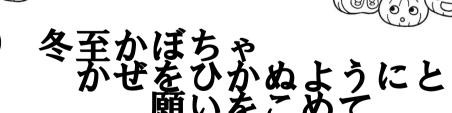
*牛乳は、毎日つきます

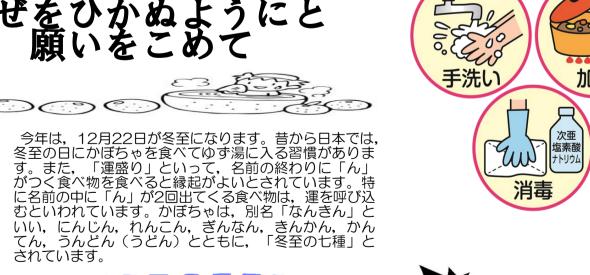
***太字**は町内産や県内産の食材です。感謝して食べましょう。

*都合により献立を変更する場合があります。

*スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンが つきますが、毎日はしをもってきてください。

たいわの食育かるたメニュー (12月21日)





ノロウイルス対策



今月の地場産品

☆町内産:米,しいたけ、まいたけ、根深ねぎ

☆県内産:大麦,大豆,豚肉,油麩,はくさい,みつば,わかめ

☆はしは、きれいに洗って、 毎日持ってきましょう☆



Ψ	均(基	準)	小学校	中学校
エネノ	レギー((Kcal)	668 (656)	855(830)
たんに	ぱく質	(g)	25.5(24.0)	31.2(31.0)
脂	質	(g)	22.9(18.5)	27.6(23.0)
塩	分	(g)	2.9(2.0)	3.7(2.5)

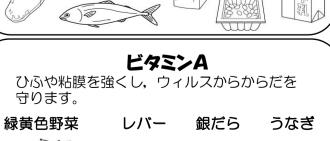


今年のクリスマスお楽しみ給食は、衛生上の観点から、デザートのセレクトを実施せずに、乳・卵・ 小麦粉不使用の「チョコレートケーキ」1種類になります。

抵抗力を高めてかぜを予防する栄養と食べ物

からだの抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・夜更かしをせずに十分な睡眠をとる・ 適度な運動で体力をつけることが大切です。冬休み中の食事も気をつけましょう。







くれる働きがあります。

ぶた肉

ビタミンB1

うなぎ

種実

エネルギーを作り出す助けをし、疲れをとって

