



令和 6年

12月

学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっし 実施日		こんだて 献立名	おもな材料とその働き			えいよう 栄 養 量				
にち 日	よう 曜		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校		中学校		
						I1補給 (kcal)	蛋白質 (g)	I1補給 (kcal)	蛋白質 (g)	
2	月	ごはん 牛乳 魚のサイコロ揚げ ごぼうサラダ もやしスープ	牛乳 たら角切り竜田揚げ ベーコン	こめ 油 さとう 香りごまドレッシング	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ もやし にら	646	22.6	798	26.7	
3	火	ツイストパン(乳) 牛乳 チキンカツ ジャーマンポテト ワンタンスープ	牛乳 チキンカツ ベーコン ぶた肉 なんと	ツイストパン 油 じゃがいも ワンタン	たまねぎ コーン にんじん もやし にら 干しいいたけ	695	26.2	804	30.1	
4	水	きんぴらごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き 小松菜のサラダ 沢煮椀	とり肉 牛乳 赤魚白醤油漬け	こめ 油 さとう 塩中華ドレッシング	にんじん ごぼう れんこん ねぎ えだまめ こまつな もやし たけのこ だいこん 干しいいたけ	566	26.4	690	29.9	
5	木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 春雨ぴり辛炒め たまごスープ(卵)	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉 たまご	こめ 油 はるさめ さとう ごま油 でんぶん	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ にら はくさい	658	21.0	849	25.4	
6	金	ごはん 牛乳 コーンフライ カレー(乳) フルーツ白玉	牛乳 コーンたっぷりフライ ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも 春夏冬だんご(あきないだんご)	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パイン	768	22.4	975	27.0	
9	月	わかめごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ ブロッコリーのサラダ おでん(卵)	わかめ 牛乳 ちくわ 揚げボール ポテトとお米のささみカツ こんぶ うずら卵 がんもどき	こめ 油 香りごまドレッシング こんにゃく	ブロッコリー にんじん だいこん	653	24.2	807	28.7	
10	火	肉うどん 牛乳 たこやき もやしサラダ はちみつレモンゼリー	ぶた肉 牛乳	うどん さとう でんぶん 油 タコdeたこ焼 塩中華ドレッシング はちみつレモンゼリー	しょうが にんじん たまねぎ 干しいいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ きゅうり	734	23.0	896	27.9	
11	水	ごはん 牛乳 しゅうまい チンジャオロース スタミナスープ	牛乳 ポークしゅうまい ぶた肉 とり肉	こめ さとう 油 でんぶん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干しいいたけ はくさい しめじ ねぎ にら	623	26.9	750	31.0	
12	木	ごはん 牛乳 あじの薬味ソース わかめサラダ 田舎汁	牛乳 あじフィレ わかめ 生揚げ 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう ごま油 玉ねぎドレッシング こんにゃく	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう	628	22.3	782	26.4	
13	金	そばろごはん 牛乳 春巻き キャベツのサラダ いも団子汁	ぶた肉 とり肉 牛乳 春巻き	こめ さとう 油 和風ドレッシング いももち	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	707	20.8	889	24.9	
16	月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 大根サラダ キムチスープ	牛乳 とり肉	こめ でんぶん 油 中華ドレッシング	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ にら はくさい	609	23.9	754	28.2	
17	火	バターロール(乳) 牛乳 ハンバーグ 春雨サラダ クリームシチュー(乳)	牛乳 ハンバーグ とり肉 チーズ	バターロール さとう はるさめ ごま油 白ごま じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ブロッコリー	783	29.8	919	35.0	
18	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き おひたし とん汁	牛乳 さば ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ さといも こんにゃく	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	631	26.1	783	30.6	
19	木	カレーピラフ(乳) 牛乳 エビフライ グリーンサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ(乳)(卵)	とり肉 牛乳 えびフライ ベーコン	こめ バター 油 香りごまドレッシング じゃがいも シェルマカロニ ケーキ	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん ブロッコリー キャベツ きゅうり トマト トマトピューレー	770	24.2	920	27.6	
12月給食だよ！						へいきん えいようりょう 平均栄養量	677	24.3	830	28.5
						き じゅん えいようりょう 基準栄養量	650	22～32	830	27～41

- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
- * (乳)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。参考にしてください。

12月給食だより

寒さに負けない体づくりを！

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないようぶな体をつくりましょう。

風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ①こまめな手洗いうがい
 - ②1日3回バランスのよい食事
 - ③十分な睡眠
 - ④適度な運動
 - ⑤適度な保温と保湿
- ★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。



19日は、クリスマスケーキのセレクト給食です。

今年は、**マンド/エル・チョコケーキ・いちごケーキ・ホワイトロールケーキ**の4種類です。どのケーキを選びましたか？当日までおぼえておいてくださいね。

献立は、チョコケーキを選んだ場合のエネルギーになっています。

〔風邪予防に役立つ栄養素〕 風邪のひき始めにも

たんぱく質
基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める
肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵

ビタミンA
のどや鼻など粘膜を保護する
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー

ビタミンC
免疫力を高める
じゃがいも、ブロッコリー、キウイフルーツ

〔風邪のときの食事〕

からだを温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1
豚肉、玄米・胚芽米、ウナギ

ビタミンB2
卵、カレー、レバー