

令和5年度12月 学校給食こんだて表

小城市芦刈給食センター

日	こんだて名	こんだてのざいりょう						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくるものになるもの(赤)		おもにからだのちようしをととのえるものになるもの(緑)		おもにエネルギーのものになるもの(黄色)			
		1ぐん 魚・肉・卵・豆・豆製品	2ぐん 牛乳・小魚・海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん 単色野菜・きのこ・果物	5ぐん 穀類・いも類	6ぐん 油脂類・種実類		
1金	ごはん まつかぜやき くきわかめのサラダ こんさいのまるやかみそ汁	牛乳 とりひき肉 ぶたひき肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき		たまねぎ	さとう	ごま	酒 しょうゆ	689 28.1
4月	ツナとコーンのごはん とりにくとれんこんのごまがらめ ビーフンスープ (中のみ)ヨーグルト	牛乳 まぐる油づけ	牛乳 とりにく 大豆		れんこん 大豆	さとう	バター	わかめごはんのもと 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ	647 24.2
5火	きなこあげパン ポークビーンズ ごぼうサラダ	牛乳 きなこ	牛乳 生クリーム		たまねぎ にんにく	さとう	油	塩 ケチャップ チキンブイオン しょうゆ 塩 しょうゆ 赤ワイン マギーブイオン ウスターソース	766 30.1 924
6水	ごはん さけのピカタ どさんこ汁 いももち	牛乳 さけ切り身 卵	牛乳 粉チーズ	日本の味めぐり給食の日 (北海道)		米		塩 しょうゆ 酒 カレー粉	690 28.1
7木	こくとうパン かきあげうどん れんこんのサラダ	牛乳 テンペ	牛乳 とりにく かまぼこ		たまねぎ ごぼう きくらげ	さとう	黒糖パン	塩 いりこ かつお節 しょうゆ 酒 塩 みりん	604 24.1 744
8金	麦ごはん おでん煮 こうみあえ 手作りふりかけ	牛乳 とりにく さつまあげ あつあげ ずらの卵	牛乳 のり		たまねぎ キャベツ もやし コーン えのきだけ	さとう	米 麦	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節 こんぶ	606 24.9 731 29.5
11月	ごはん コロツケ チンジャオロースー はるさめ汁	牛乳 肉じゃがコロツケ	牛乳 牛肉		たまねぎ たけのこ	さとう	米	油 おろしにんにく おろし生姜 酒 みりん 中華スープストック しょうゆ オイスターソース	685 22.0 785
12火	ミルクパン ポテトとウィンナーのチーズやき ごまみそサラダ パスタスープ	牛乳 ウィンナー	牛乳 チーズ		たまねぎ	さとう	ミルクパン	ケチャップ トマトソース	720 25.0 888
13水	ごはん さばのみそ煮 のりずあえ けんちん汁	牛乳 さば切り身 みそ	牛乳 のり		生姜	さとう	米	みりん 酒	655 28.2
14木	こくとうパン ラーメン しゅうまい ブロッコリーのサラダ	牛乳 やきぶた	牛乳 しゅうまい		たまねぎ もやし きくらげ りんご しょうが にんにく	さとう	黒糖パン	塩 しょうゆ 酒 鶏がらスープ 中華スープ ストック 白湯 しょうゆ	619 25.9 783
15金	カレー カリポリサラダ	牛乳 ぶたひき肉	牛乳 にんじん トマト グリンピース		たまねぎ	さとう	米 麦 じゃがいも カレールー	油 おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 鶏がらスープ 赤ワイン しょうゆ ウスターソース 塩 しょうゆ	639 18.7 772 21.6
18月	おやこ丼 ごまあえ だいがくいも	牛乳 とりにく 卵 かまぼこ	牛乳 ほうれん草 にんじん		たまねぎ	さとう	米 麦 さとう かたくり粉	みりん 酒 塩 しょうゆ かつお節 こんぶ	766 25.5 844
19火	ミルクパン フライドチキン ポテトサラダ ワンタンスープ チョコケーキ(1~8年)	牛乳 とりにく	牛乳 ハム	ハッピーキャロットの日		さとう	ミルクパン	油 おろしにんにく チキテキオイル オールスパイス パプリカ粉	730 30.1
20水	9年生 テーブルマナー給食 ※ 1~8年生は、給食はありません。								7 8 9 年 810 34.6

2023年の冬至は12月22日です！

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。