



12がつ こんだてひょう



平成29年 12月献立表

太田市立休泊小学校

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						1口メモ		
				からだをつくる(あか)		からだのちょうしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)			たんぱく質(g)	
				1群 たんぱくしつ	2群 むきしつ	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 たんすいかぶつ	6群 しぼう			たんぱく質(g)
1	金	ココアあげパン	牛乳 だいこんサラダ しょうゆラーメン(1-1リクエスト)	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	ねぎ・にんにく・だいこん もやし・きゃべつ・きゅうり たけのこ・しょうが	パン ラーメン	カカオ こめあぶら	690 23.2 28.5	*今月の太田野菜* (太字は太田産です。) さといも	
4	月	こぎつねごはん	牛乳 にくだんご ぐだくさんしる	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	しいたけ・こんにやく だいこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら さとう じゃがいも	603 24.7 19.4		
5	火	ごはん	牛乳 まーぼとうふ はるさめサラダ スウィーデー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら とまと にんじん	たまねぎ・ねぎ・きゅうり しいたけ・きゃべつ にんにく・しょうが・スウィーティ	ごはん かたくりこ はるさめ・さとう	こめあぶら こめあぶら さとう	634 24.4 18.4		
6	水	メロンパン 2-5リクエスト	牛乳 カラフルサラダ たらのクリームに	たら ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ 生クリーム	フロccoli にんじん	コーン・きゅうり きゃべつ・はくさい たまねぎ・マシュルーム	パン じゃがいも	こめあぶら じゃがいも	662 23.4 24.6	だいこん 	
7	木	チキンピラフ	牛乳 オムレツ はなやさいサラダ コンソメスープ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	フロccoli にんじん こまつな	カリフラワー きゃべつ・コーン たまねぎ	ごはん じゃがいも	ドレッシング じゃがいも	610 20.5 20.0		
8	金	背割りこめっごはん	牛乳 やきそば ごぼうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	きゃべつ もやし ごぼう・きゅうり	ごはん ちゅうかめん	ごま ドレッシング	648 20.7 27.3	はくさい 	
11	月	ごはん	牛乳 ちゅうかいため はるまき トック入りわかめスープ	ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ちんげんさい	しょうが・にんにく たけのこ・しいたけ たまねぎ・ねぎ	ごはん トック・はるまきのかわ さとう・かたくりこ	こめあぶら こめあぶら さとう	695 21.9 30.2	【内ヶ島】 さん	
12	火	ごはん	牛乳 さばのみそに きりほしだいこんのいために かきたまじる	さば・さつまあげ あぶらあげ とうふ・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん たまねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	こめあぶら さとう かたくりこ	642 26.5 21.3		
13	水	さくらごはん	牛乳 にくじゃが こまつなサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ こまつな	たまねぎ しらたき・レモン しいたけ・きゃべつ	ごはん じゃがいも さとう	こめあぶら じゃがいも さとう	611 21.8 16.3		
14	木	ナン 4-3リクエスト	牛乳 キーマカレー ひじきサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ・きゅうり りんご・きゃべつ しょうが・にんにく	ナン じゃがいも さとう	こめあぶら ドレッシング さとう	613 24.0 22.2	こまつな 	
15	金	くろパン	牛乳 ぶたのワインソースに ABCスープ(6-2リクエスト)	ぶたにく ベーコン うずらのたまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ マシュルーム・りんご きゃべつ	パン じゃがいも マカロニ	こめあぶら じゃがいも マカロニ	638 28.8 22.7		
18	月	ごはん	牛乳 たまごやき ちくぜんに チゲじる	たまご・しらす とりにく とうふ・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや にら	しいたけ・きゃべつ・にんにく ごぼう・れんこん・ねぎ こんにやく・だいこん・しょうが	ごはん さといも さとうみりん	こめあぶら こめあぶら さとうみりん	628 25.9 19.4	カリフラワー 	
19	火	ごはん	牛乳 みそだれやきにく ナムル わんたんスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ちんげんさい	ねぎ・しょうが もやし・にんにく たまねぎ・しいたけ	ごはん ワンタン こめあぶら	ごま こめあぶら こめあぶら	637 28.2 21.6		
20	水	チョコチップパン	牛乳 スパゲティナポリタン かいそうサラダ ゆきみだいふく(5-1リクエスト)	ベーコン・ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ・しめじ だいこん・にんにく きゅうり	パン スパゲッティ ドレッシング	こめあぶら ドレッシング	683 22.8 24.2	【新井町】 さん	
21	木	わかめごはん	牛乳 いわしのしょうがに ゆずはくさい うんもりとうじじる	いわし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	はくさい・ねぎ・れんこん きゅうり・ゆず・こんにやく だいこん・しいたけ	ごはん こめあぶら	こめあぶら	604 23.9 18.9		
22	金											よいお年を!

※材料の都合で献立変更もあります。※ごはんはすべて太田市でとれたお米を使用しています。
※野菜はすべて加熱してあります。 ※朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。

12月分の給食費の引き落としは、12月26日(月)です。
スムーズに振替ができますよう準備をお願いします。

ビタミンACEで冬を元気に!

ビタミンA
(皮ふの粘膜を強くする)
冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

ビタミンC
(丈夫な体づくりに役立つ)
果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。

ビタミンE
(血行をよくする)
ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。

食事前の手洗い、そして疲れをためないための十分なすいみんも大切!

手には見えない病原体がいっぱい!

目に見えない細菌やウイルスをしっかりと落としましょう!

【手洗いの比較】

洗っていない手

手にはたくさんの細菌やウイルスがついている。

水だけで洗った手

まだ細菌やウイルスが残っている。

せっけんでしっかり洗った手

細菌やウイルスが落ちている。

お知らせ (太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係より)
太田市では放射性物質測定検査を行っています。太田市立休泊学校の11月7日の給食(献立名:ごはん和風炒り豆腐のつつみやき 筑前煮 わかめのみそ汁)は、測定下限値の10ベクレル/kg未満でした。
(太田市ホームページ→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています)