



12月1日~12月13日

予定献立表

大月小・中学校給食室

| 日   | 行事等    | 牛乳 | 献立名   | おもな食品名とそのはたらき                   |                            |               |                                      |                             |                        | エネルギー (kcal) |             |
|---|--------|----|---|---------------------------------|----------------------------|---------------|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------|--------------|-------------|
|   |        |    |   | (赤)主に体の組織を作る                    |                            | (緑)主に体の調子を整える |                                      | (黄)主にエネルギーになる               |                        | 小学校          | 中学校         |
|   |        |    |   | たんぱく質                           | 無機質(カルシウム)                 | ビタミンA         | ビタミンC                                | 炭水化物                        | 脂質                     |              |             |
| 2月  |        |    | ツナコーンごはん<br>クリームシチュー<br>マカロニサラダ<br>こじやんとレモンゼリー  | ツナ,とり肉,ベーコン                     | 牛にゆう,生クリーム,アガー             | にんじん          | コーン,たまねぎ,グリーンピース,しめじ,キャベツ,きゅうり,レモン汁  | 米,じゃがいも,さつまいも,こむぎこ,マカロニ,さとう | バター                    | 674          | 898         |
| 3日  |        |    | 大豆ごはん<br>カツオフライごまみそかけ<br>海藻サラダ<br>和風五目スープ       | 大豆,かつお,赤みそ,かつおぶし,ベーコン           | ちりめん,あおのり,牛にゆう,わかめ,ひじき,こんぶ | にんじん,ねぎ       | しょうが,きゅうり,だいこん,コーン,えのき,はくさい          | 米,さとう,かたくりこ,さつまいも           | サラダあぶら,なたねあぶら,ごま,ごまあぶら | 662          | 882         |
| 4日  |        |    | (雑穀米)<br>ポークカレー<br>大根ツナサラダ<br>フルーツヨーグルト         | ぶた肉,ツナ                          | スキムミルク,牛にゆう,ヨーグルト          | にんじん,こまつな     | たまねぎ,しめじ,グリーンピース,だいこん,コーン,りんご,もも,パイン | 米,じゃがいも,さとう,カクテルゼリー         | サラダあぶら                 | 559          | 745         |
| 5日  |        |    | ごはん<br>ヤンニョムチキン<br>チョレギサラダ<br>わかめスープ<br>きなこトッポギ | とり肉,きなこ                         | 牛にゆう,あじつかけのり,わかめ           | にんじん,ねぎ       | はくさい,きゅうり,干しだいこん,たまねぎ,えのき            | 米,かたくりこ,さとう,もち,さとう          | なたねあぶら,ごま,ごまあぶら        | 643          | 857         |
| 6日  |        |    | 麦ごはん<br>みそおでん<br>野菜のごまあえ<br>だいがくいも              | さつまあげ,あつあげ,うずらたまご,ちくわ,みそ        | 牛にゆう,にぼし                   | にんじん,こまつな     | だいこん,はくさい                            | 米,麦,こんにゃく,さとう,さつまいも,さとう,水あめ | ごま,なたねあぶら              | 599          | 798         |
| 9日  | かみかみの日 |    | ニラそばろ丼<br>はりはり漬け<br>高野豆腐の卵とじ<br>りんご             | とりミンチ,ぶたミンチ,たまご,ちくわ,こうや豆腐,あぶらあげ | 牛にゆう,かちり,きざみこんぶ,にぼし        | にんじん,にら,りんげん  | たまねぎ,たけのこ,干しだいこん,きゅうり,しめじ,りんご        | 米,さとう                       | サラダあぶら                 | 608          | 811         |
| 10日   |        |    | ごはん<br>すき焼き風煮<br>即席漬け<br>いがぐりくん                 | 牛肉,ぶた肉,やきどうふ,かつおぶし              | 牛にゆう,きざみこんぶ                | にんじん          | たまねぎ,はくさい,ながネギ,しめじ,キャベツ,きゅうり         | 米,しらたき,さとう,さつまいも,さとうめん      | サラダあぶら,なたねあぶら          | 593          | 790         |
| 11日   |        |    | ごはん<br>魚のごま照り焼き<br>おひたし<br>のっぺい汁<br>みかん         | しいら,とり肉,あぶらあげ,かつおぶし             | 牛にゆう                       | こまつな,にんじん,ねぎ  | はくさい,もやし,だいこん,しいたけ,みかん               | 米,さとう,さとういも,かたくりこ           | ごま                     | 515          | 686         |
| 12日   |        |    | 玄米ごはん<br>とり肉とさつまいものうま煮<br>じゃこサラダ<br>かりぼり大豆      | とり肉,いり大豆                        | 牛にゆう,かちり                   | にんじん,こまつな     | しいたけ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり               | 米,玄米,かたくりこ,さつまいも,さとう,くろごとう  | なたねあぶら,ごま,ごまあぶら        | 625          | 833         |
| 13日   |        |    | ★★★ 小学校2年生 リクエストメニュー ★★★                        |                                 |                            |               |                                      |                             | 677                    | 903          |             |
| *行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。<br>*大月町内で生産されているものには、食材の下に<線>を引いています。 |        |    |   |                                 |                            |               |                                      | 12月の平均                      |                        | 589<br>Kcal  | 785<br>Kcal |



12月16日～12月25日

予定献立表

大月小・中学校給食室

| 日   | 行事等  | 牛乳 | 献立名  | おもな食品名とそのはたらき                |                                 |                  |   |                            |                            | エネルギー (kcal) |                    |                    |
|---|------|----|--|------------------------------|---------------------------------|------------------|---|----------------------------|----------------------------|--------------|--------------------|--------------------|
|   |      |    |  | (赤)主に体の組織を作る                 |                                 | (緑)主に体の調子を整える    |   | (黄)主にエネルギーになる              |                            | 小学校          | 中学校                |                    |
|   |      |    |  | たんぱく質<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品      | 無機質(カルシウム)<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう  | ビタミンA<br>緑黄色野菜   | ビタミンC<br>その他の野菜<br>果物                         | 炭水化物<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖   | 脂質<br>油脂                   |              |                    |                    |
| 16  | わ食の日 |    | かつおめし<br>大根サラダ<br>豚汁<br>バナナ                              | かつお, ツナ, かつおぶし, ぶた肉, とうふ, みそ | 牛にゅう                            | ねぎ, にんじん         | だいこん, きゅうり, しめじ, ごぼう, ★バナナ                    | 米, さとう, こんにゃく, さといも        | サラダあぶら                     | 517          | 689                |                    |
| 17  | 火    |    | ガーリックチャーハン<br>中華サラダ<br>もやしスープ<br>杏仁豆腐                    | たまご, ベーコン, かまぼこ              | 牛にゅう, わかめ, かんてん, コンデンスミルク       | にんじん, こまつな       | たまねぎ, グリンピース, はくさい, きゅうり, もやし, レモン汁, みかん, ★もも | 米, さとう                     | サラダあぶら, ごまあぶら, オリーブあぶら, ごま | 531          | 708                |                    |
| 18  | 水    |    | ごはん<br>さばのみそ煮<br>きゅうりの酢の物<br>とうふのすまし汁<br>みかん             | さば, みそ, とうふ, かまぼこ, かつおぶし     | 牛にゅう, ちりめん, わかめ, こんぶ            | ねぎ               | しょうが, きゅうり, はくさい, みかん                         | 米, さとう                     |                            | 531          | 708                |                    |
| 19  | 食育の日 |    | ごはん<br>肉じゃが<br>キャベツとツナのレモンサラダ<br>じゃこのごまがらめ               | ぶた肉, ツナ                      | 牛にゅう, かつり                       | にんじん, いんげん, パセリ  | たまねぎ, きゅうり, キャベツ                              | 米, じゃがいも, こんにゃく, さとう       | サラダあぶら, ごまあぶら, オリーブあぶら, ごま | 533          | 710                |                    |
| 20  | 金    |    | ★★★ クリスマスメニュー ★★★  |                              |                                 |                  |   |                            | 593                        | 790          |                    |                    |
| 23  | 月    |    | いもごはん<br>すりみてん<br>やさいの土佐ゆずあえ<br>かぼちゃのそぼろ煮                | すりみ, かつおぶし, 牛ミンチ, さつまあげ      | 牛にゅう                            | にんじん, かぼちゃ, いんげん | ごぼう, たまねぎ, グリンピース, はくさい, きゅうり, ゆず             | 米, さつまいも, さとう, こんにゃく       | ごま, なたねあぶら, サラダあぶら         | 584          | 778                |                    |
| 24  | 腸活の日 |    | 玄米ごはん<br>きびなごのからあげレモン添え<br>干し大根の酢の物<br>さつまいものみそ汁<br>ヤクルト | あつあげ, みそ                     | 牛にゅう, きびなご, かつり, わかめ, にぼし, ヤクルト | こまつな, ねぎ         | レモン, きゅうり, 干しだいこん, ゆず                         | 米, 玄米, かつくり, こ, さとう, さつまいも | なたねあぶら, ごま                 | 578          | 770                |                    |
| 25  | 水    |    | ハヤシライス<br>野菜ナッツサラダ<br>シュークリーム                            | 牛肉, ぶた肉, チキンハム               | 牛にゅう                            | にんじん, こまつな       | たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, きゅうり             | 米, さとう, シュークリーム            | サラダあぶら, アーモンド              | 584          | 778                |                    |
| *行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。<br>*大月町内で生産されているものには、食材の下に<線>を引いています。 |      |    |  |                              |                                 |                  |   |                            | 12月の平均                     |              | 小学校<br>589<br>Kcal | 中学校<br>785<br>Kcal |

腸活メニューについて

給食では、毎月「腸活の日」の献立があります。これは、大月病院の先生からの提案で、腸の健康が成長や体調管理にとっても大事であるため、数年前から行っていることです。

腸を健康にする食材は、主に「食物せんいの多い食品や発酵食品」と言われます。そのため、「腸活の日」のメニューでは、根菜や雑穀、海藻や発酵食品を多く取り入れた献立を考えています。腸ではたらく菌類として、乳酸菌も効果があると言われるため、乳酸菌飲料をつけることもあります。

「腸活」でもう一つ大切なことは、「毎日続ける」ことです。腸のはたらきを活発にするには、毎日の食事でも意識して取り入れることも大切です。お家でも、腸のはたらきをよくする食事を心がけましょう。