令和 4 年 12 月

学校給食予定献立表

赤磐市立中央学校給食センター

日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主にからだを つくる	【緑】のなかま 主にからだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	家庭で とりたい 食品
★ 1	木	ごはん 牛乳 ぶた肉のごましょうが焼き 三平汁 あかいわの日	牛乳 ぶた肉 ちくわ さけ	エリンギ たまねぎ しょうが にんじん **だいこん** こんにゃく ほうれん草 **白ねぎ**	**米** 麦 ごま じゃがいも	654 777	大豆・大豆製品 くだもの
★ 2	金	ソフトめんのミートソース 牛乳 花野菜のガーリックソテー 赤磐産なし あかいわの日	牛乳 牛肉 大豆 ツナ	**にんにく** たまねぎ **生しいたけ** グリンピース マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー にんじん とうもろこし **なし**	ソフトめん サラダ油 ハヤシルウ バター オリーブ油	679 785	牛乳・乳製品 葉物野菜
★ 5	月	ごはん 牛乳 肉みそおでん 梅おかかあえ ニューピオーネゼリー あかいわの日	牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ 平天 こんぶ かつお節	だいこん にんじん こんにゃく **キャベツ** きゅうり もやし ねり梅 ぶどう	**米** 麦 さとう **さといも**	676 789	青魚 青菜
6	火	キャロットパン 牛乳 たらのコーンチーズ焼き ウインナーとキャベツのスープ りんご	牛乳 たら チーズ ウインナー チキンブイヨン	にんじん とうもろこし パセリ セロリー たまねぎ **キャベツ** 生しいたけ パセリ りんご	パン ノンエッグマヨネーズ	681 785	たまご 貝類
★ 7	水	ごはん 牛乳 とり肉と野菜の焼きフリット キムチなべ あかいわの日	牛乳 とり肉 ぶた肉 合がも とうふ みそ	たまねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん **にんにく** だいこん **はくさい** にら 白菜キムチ	**米** 麦 小麦粉 トック ごま油	670 806	くだもの きのこ類
★ 8	木	牛どん 牛乳 みず菜の和風サラダ さつまポテト あかいわの日	牛乳 牛肉 大豆 ちくわ	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく 干ししいたけ **ねぎ** みず菜 ブロッコリー **だいこん**	**米** 麦 サラダ油 さとう さつまいも 水あめ	686 787	青魚 ごまなどの種実類
9	金	はっぽうめん 牛乳 かみかみナムル 幼小:ミニあんまん 中:ミニ肉まん	牛乳 ぶた肉 えび いか うずら卵 幼小:あずき	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ ねぎ 切干だいこん こまつ菜 中:しいたけ	中華めん サラダ油 ごま油 でんぷん さとう 小麦粉 ごま	636 828	大豆・大豆製品 ごまなどの種実類
12	月	たきこみごはん 牛乳 若どりのたつたあげ ゆかりあえ とうふのみそ汁 わくわく給食	牛乳 油あげ とり肉 とうふ わかめ みそ	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく 干ししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり 赤しそ たまねぎ **ねぎ**	**米** 麦 サラダ油 さとう 小麦粉 でんぷん あげ油 ごま	689 782	くだもの 青菜
13	火	コッペパン 牛乳 ボルシチ マカロニサラダ りんごジャム	牛乳 牛肉 魚肉ソーセージ	**にんにく** セロリー にんじん たまねぎ かぶ **キャベツ** ブロッコリー きゅうり りんご	パン じゃがいも さとう サラダ油 マカロニ ドレッシング 水あめ	639 773	大豆・大豆製品 貝類
14	水	ごはん 牛乳 えびと厚あげのチリソース煮 くきわかめのサラダ 中:一口チーズ	牛乳 えび ぶた肉 あつあげ ツナ わかめ 中:チーズ	たまねぎ にんじん チンゲン菜 しょうが 干ししいたけ **にんにく** きゅうり もやし 赤ピーマン	**米** 麦 サラダ油 さとう でんぷん ごま油	638 781	いも類 根菜
15	木	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそ焼き 黄にらとゆばのすまし汁 海の五目つくだ煮	牛乳 さわら みそ はんぺん ゆば かつお節 こんぶ わかめ のり ひじき	ゆず果汁 にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれん草 **黄にら**	**米** 麦 さとう 水あめ	642 751	いも類 くだもの
★ 16	金	ちゃんこうどん 牛乳 ほうれん草のアーモンドあえ 豆乳プリンタルト あかいわの日	牛乳 とり肉 油あげ 豆乳	にんじん もやし 干ししいたけ **はくさい** ねぎ ほうれん草 **キャベツ**	うどん **さといも** さとう サラダ油 ごま アーモンド 米粉	686 787	青魚 くだもの
19	月	ごはん 牛乳 さけの花園焼き ほたてのあったかスープ みかん	牛乳 さけ おから ほたて わかめ チキンスープ	ズッキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ みかん	**米** 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	692 795	たまご 根菜
20	火	黒糖パン 牛乳 てりやきチキン クリスマスサラダ ミネストローネ クリスマスチョコケーキ クリスマス献立	牛乳 とり肉 かまぼこ ベーコン 大豆 金時豆 てぼう豆 豆乳 チキンブイヨン	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ パセリ トマト	パン 黒糖 さとう でんぷん ドレッシング マカロニ オリーブ油 米粉 水あめ	669 843	くだもの ごまなどの種実類
★ 21	水	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら さきいかのはりはりづけ さつまいものみそ汁 あかいわの日 わくわく給食	牛乳 さきいか からふとししゃも 油あげ みそ	花切だいこん にんじん みず菜 きゅうり えのきたけ **だいこん ねぎ**	**米** 麦 小麦粉 あげ油 さとう ごま さつまいも	688 831	海そう類 葉物野菜
★ 22	木	冬至カレー 牛乳 寒天入り海そうサラダ はちみつゆずゼリー あかいわの日 冬至献立	牛乳 ぶた肉 海そうミックス かまぼこ	**にんにく** にんじん たまねぎ かぼちゃ れんこん こんにゃく さやいんげん かんてん **キャベツ** だいこん とうもろこし ゆず果汁	**米** 麦 サラダ油 カレールウ ドレッシング さとう はちみつ	682 784	大豆・大豆製品 小魚

★・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日3品目以上使用した日について「あかいわの日★」としています。

冬休み中もコツコツとカルシウムをとりましょう！

給食のある日とない日のカルシウム摂取量を比べた調査※によると、給食のない日は男子の74.5%、女子の78.2%が基準となる量を満たしていませんでした。
カルシウムは不足しやすい栄養素のため、意識して食事にとり入れる必要があります。食事・運動・睡眠をしっかりとり、強い骨をつくりましょう。

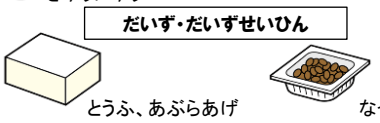
※学校給食摂取基準の策定について（報告）

◆カルシウムを多く含む食品◆

ぎゅうにゅう・にゅうせいひん

ぎゅうにゅう　ヨーグルト

だいず・だいずせいひん



とうふ、あぶらあげ　なっとう　など

こざかな

ししゃも、めざし、ちりめん、にぼし　など

あおな

こまつな、チンゲンサイ　など

◆強い骨をつくるためのポイント◆

バランスのとれた食事
＋
運動と適度な日光浴
＋
十分な睡眠