令和4年 12月 学校給食予定献立表

赤磐市立東学校給食センター

日付	献立名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
1（木）	**【あかいわの日】** コッペパン(幼・中) きなこあげパン(小)　牛乳 平つくね　そえ野菜　ポトフ	牛乳　きなこ ウインナー　とり肉	**にんじん**　**キャベツ** だいこん　たまねぎ **はくさい**　さやいんげん しょうが	パン　あげ油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　とんし でん粉　さとう	小 702 中 803	魚介類
2（金）	マーボーあつあげ丼　牛乳 中華風あえもの	牛乳　ぶた肉 あつあげ　みそ	にんじん　たまねぎ たけのこ　干ししいたけ **ねぎ**　チンゲンサイ もやし　しょうが	**米**　麦 さとう　でん粉 ごま油	小 675 中 808	果物
5（月）	**【あかいわの日】** ごはん　牛乳 ゆずみそおでん　もやしのおかかあえ	牛乳　とり肉 ちくわ　あつあげ たまご　みそ かまぼこ　かつおぶし	**にんじん**　だいこん こんにゃく　ゆず果汁 ほうれんそう　もやし	**米**　麦 **さといも**　さとう	小 656 中 784	緑黄色野菜
6（火）	**【あかいわの日】** ごはん　牛乳 さわらの薬味焼き　チゲ風とん汁 かん国のり	牛乳　さわら ぶた肉　みそ のり	**にんにく**　しょうが キムチ　たまねぎ **にんじん**　しめじ ごぼう　白ねぎ	**米**　麦 さとう　ごま油	小 645 中 765	たまご
7（水）	**【あかいわの日】** みぞれうどん　牛乳 うま塩キャベツ　ミニたい焼き	牛乳　とり肉 油あげ　わかめ こんぶ	**にんじん**　たまねぎ だいこん　**ねぎ** しょうが　**キャベツ** もやし　とうもろこし	うどん　でん粉 ごま油　小麦粉 さとう　あずき 米粉	小 648 中 747	きのこ類
8（木）	チキンなんばんサンド　牛乳 野菜スープ	牛乳　とり肉 ベーコン	キャベツ　にんじん たまねぎ　えのきたけ チンゲンサイ	パン　でん粉 あげ油　さとう じゃがいも ノンエッグタルタルソース	小 650 中 792	野菜
9（金）	**【あかいわの日】** ドライカレー　牛乳 フレンチサラダ	牛乳　牛肉 ぶた肉　とりレバー	**にんにく**　たまねぎ グリンピース　**にんじん** マッシュルーム　**キャベツ** きゅうり　カラーピーマン	**米**　麦 じゃがいも　サラダ油 さとう	小 637 中 760	種実類
12（月）	**【あかいわの日】** ごはん　牛乳　さけの塩焼き こうこあえ　すいとん	牛乳　さけ かつおぶし　とり肉 油あげ	**キャベツ**　小松菜　たくあん もやし　だいこん **にんじん**　ごぼう **生しいたけ**　こんにゃく	**米**　麦 小麦粉　でん粉	小 655 中 772	牛乳・乳製品
13（火）	ごぼうのあまから丼　牛乳 みそ汁	牛乳　ちくわ わかめ　とうふ みそ	ごぼう　しょうが えだまめ　たまねぎ にんじん　だいこん 小松菜	**米**　麦 でん粉　あげ油 さとう　じゃがいも	小 675 中 808	肉類
14（水）	野菜ラーメン　牛乳 米粉たこ焼き　切干大根のナムル	牛乳　ぶた肉 なると　たこ	**にんにく**　もやし　たまねぎ　ほうれんそう キャベツ　**にんじん**　きくらげ メンマ　にら しょうが　だいこん	中華めん　ごま油 さとう　米粉	小 619 中 753	魚介類
15（木）	**【あかいわの日】** コッペパン　牛乳 ビーフシチュー　ハムとブロッコリーのサラダ ピオーネジャム	牛乳　牛肉 ハム	**にんにく**　ぶどう　**にんじん**　レモン果汁 たまねぎ　マッシュルーム トマトピューレ　**キャベツ** とうもろこし　ブロッコリー	パン　じゃがいも デミグラスソース ビーフシチュールウ 水あめ　さとう	小 671 中 818	たまご
16（金）	**【あかいわの日】** チキンライス　牛乳 ミートボールスープ　ツナサラダ なめらかプリン	牛乳　とり肉 ツナ　ぶた肉 たまご　生乳	**にんにく**　えのきたけ　**にんじん**　とうもろこし たまねぎ　キャベツ　マッシュルーム　パセリ グリンピース　しょうが　トマトピューレ　にんにく セロリ　**はくさい**	**米**　麦 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング　とんし さとう	小 709 中 851	果物
19（月）	ごはん　牛乳 すぶた風いため　春雨サラダ みかん	牛乳　ぶた肉	しょうが　みかん　たまねぎ **にんじん**　ピーマン たけのこ　干ししいたけ もやし　きゅうり	**米**　麦 じゃがいも　さとう でん粉　はるさめ ごま油	小 661 中 785	大豆・大豆製品
20（火）	ごはん　牛乳 ししゃものすいり　かぼちゃの五目煮	牛乳　ししゃも とり肉　油あげ	ねぎ　しょうが かぼちゃ　にんじん たまねぎ　しめじ こんにゃく　さやいんげん	**米**　麦 さとう　サラダ油 じゃがいも　でん粉	小 668 中 811	種実類
21（水）	ソフトめんの肉みそあんかけ　牛乳 ひじきのあえもの むらさきいもチップス	牛乳　ぶた肉 とり肉　みそ ひじき	しょうが　むらさきいも　たまねぎ たけのこ　干ししいたけ えだまめ　ほうれんそう にんじん　キャベツ	ソフトめん　さとう でん粉　ごま油	小 651 中 784	いも類
22（木）	**【クリスマス献立】** コッペパン　牛乳　てり焼きチキン イタリアンサラダ　豆乳チャウダー クリスマスケーキ 	牛乳　とり肉 ベーコン　とう乳	**キャベツ**　カラーピーマン きゅうり　とうもろこし たまねぎ　マッシュルーム **にんじん**　いちご果汁　いちごピューレ　パセリ	パン　サラダ油 ドレッシング　じゃがいも アレルゲンフリーホワイトルウ さとう　水あめ 米粉	小 728 中 880	野菜

※給食物資の供給等の理由で予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
赤磐市でとれた「**米・さといも・にんじん・キャベツ・はくさい・ねぎ・にんにく・生しいたけ**」を使う予定です。
赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を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。

冬の過ごし方

寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

こんな時は手を洗いましょう

家に帰った時　トイレの後　動物に触った時　鼻をかんだ後　料理をする前　食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。