Pタンパク質　F脂質　小：中

＊物資の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

令和8年度 12月給食よていこんだてひょう

中種子町立学校給食センター

たんぱく質を多く含む食品	1群 2群	血や肉や体をつくるもの
カルシウムを多く含む食品		
カロテンを多く含む食品	3群 4群	体の調子を整えるもの
ビタミンCを多く含む食品		
炭水化物を多く含む食品	5群 6群	熱や力のもとになる
脂質を多く含む食品		

月	火	水	木	金
牛乳は毎日200ccつきます。 今月は、ワイワイ畑さんから さつまいも　キャベツ さといも　だいこん はくさい　はねぎ ニラ を納入予定です。	**1** ①ミルクパン ②野菜シチュー ③大豆とひじきのサラダ	**2** ①麦ご飯 ②冬野菜の味噌汁 ③マグロの照り焼き	**3** ①ミルクパン ②ナポリタンスパゲティ ③ツナポテト	**4** ①麦ご飯 ②わかめの味噌汁 ③かつおくんご飯の具
	1群 2群 ぎゅうにゅう ②とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう ③だいず ひじき	1群 2群 ぎゅうにゅう ③まぐろ	1群 2群 ぎゅうにゅう ②ベーコン ロースハム 粉チーズ ③ツナ	1群 2群 ぎゅうにゅう ②とうふ わかめ ③なまりぶし つな たまご
	3群 4群 ②たまねぎ にんじん しめじ えだまめ ③きゃべつ にんじん きゅうり	3群 4群 ②だいこん にんじん はくさい ふかねぎ ③えだまめ	3群 4群 ②にんじん たまねぎ オピーマン マッシュルーム ③たまねぎ コーン えだまめ	3群 4群 ②にんじん たまねぎ えのき はねぎ
	5群 6群 ①ミルクパン ②バター じゃがいも さつまいも	5群 6群 ①こめ むぎ ②さといも ③あぶら さとう	5群 6群 ①ミルクパン ②スパゲティ ③じゃがいも	5群 6群 ①こめ むぎ ③さとう
	E 484＊588 P 17.3＊20.6	E 648＊790 P 30.9＊36.7	E 760＊894 P 25.8＊34.0	E 672＊780 P 30.7*34.2
7 ①麦ご飯 ②麻婆大根 ③甘酢和え	**8** ①ミルクパン ②クラムチャウダー ③ハンバーグ・添えキャベツ ④1食ケチャップ	**9** ①麦ご飯 ②かねん団子汁 ③豚味噌 ④ころりんちょのり	**10** ①ミルクパン ②ピリ辛フォー ③いりことさつま芋の揚げ煮	**11** ①麦ご飯 ②筑前煮 ③ブロッコリーのおひたし
1群 2群 ぎゅううにゅう ②とりにく だいず	1群 2群 ぎゅうにゅう ②あさり とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう ③ハンバーグ	1群 2群 ぎゅうにゅう ②あぶらあげ とりにく ③ぶたにく ④のり	1群 2群 ぎゅうにゅう ②とりにく ③にぼし だいず	1群 2群 ぎゅうにゅう ②とりにく がんもどき さつまあげ ③あぶらあげ
3群 4群 ②だいこん たまねぎ にんじん ふかねぎ しいたけ にら ③きゃべつ しめじ にんじん	3群 4群 ②たまねぎ にんいじん コーン ③キャベツ	3群 4群 ②はくさい にんじん しいたけ はねぎ ③ごぼう にんいじん ニラ	3群 4群 ②ふかねぎ にんじん たまねぎ もやし たけのこ ちんげんさい きくらげ	3群 4群 ②れんこん ごぼう にんじん しいたけ いんげん ③ブロッコリー たまねぎ もやし
5群 6群 ①こめ むぎ ごまあぶら ざらめ ②はるさめ さとう ごま ごまあぶら	5群 6群 ①ミルクパン ②じゃがいも あぶら	5群 6群 ①こめ むぎ ②もち ③ごま さとう	5群 6群 ①ミルクパン ②クイッティオ ③さつまいも	5群 6群 ①こめ むぎ ②こんにゃく じゃがいも さとう ③ごまあぶら さとう
E 636＊700 P 27.0*30.2	E 550＊660 P 22.1*28.2	E 680＊743 P 26.2*34.9	E 613＊720 P 22.5*29.5	E 620＊760 P 26.9*30.4
14 ①麦ご飯 ②かぼちゃのそぼろ煮 ③小松菜サラダ	**15** ①背割りパン ②ドイツ風スープ ③チーズささみフライ ④1食ソース	**16** ①麦ご飯 ②キムチチゲ ③焼売	**17** ①ミルクパン ②チリコンカン ③鶏肉のレモン煮 ④マーシャルビーンズ	**18** 食育の日 ①麦ご飯 ②やかましい味噌汁 ③タラの和風あんかけ
1群 2群 ぎゅうにゅう ②とりにく だいず あつあげ ③ツナ	1群 2群 ぎゅうにゅう ②とりにく ③チーズささみカツ	1群 2群 ぎゅうにゅう ②とりにく ③しゅうまい	1群 2群 ぎゅうにゅう ②だいず ぶたにく こなチーズ ③とりにく	1群 2群 ぎゅうにゅう ②わかめ だいず あぶらあげ ③タラ
3群 4群 ②かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ ③だいこん こまつな キャベツ	3群 4群 ②たまねぎ セロリ にんじん いんげん	3群 4群 ②にんじん たまねぎ もやし はくさい ニラ キムチ	3群 4群 ②たまねぎ にんじん コーン	3群 4群 ②たまねぎ にんじん しいたけ ③たまねぎ にんじん だいこん
5群 6群 ①こめ むぎ ②いとこんにゃく さとう	5群 6群 ①コッペパン ②さとう	5群 6群 ①こめ むぎ ②トック ごまあぶら さとう	5群 6群 ①ミルクパン ②じゃがいも さとう ③さとう ④マーシャルビーンズ	5群 6群 ①こめ むぎ ②さつまいも さとう
E 662＊805 P 25.6*30.3	E 670＊780 P 27.8*33.2	E 640＊735 P 25.8*35.0	E 740＊890 P 29.2*36.8	E 505＊716 P 17.5*24.3
21 ①麦ご飯 ②おでん ③白菜のごま和え	**22** クリスマス給食 ①ミルクパン ②ベジタブルチャウダー ③照り焼きチキン・添えキャベツ ④セレクトケーキ	**23** 2学期給食最終日 ①麦ご飯 ②チキンカレー ③フルーツポンチ		
1群 2群 ぎゅうにゅう ②ちくわ とりにく がんもどき さつまあげ こんぶ	1群 2群 ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう しろはなまめ スキムミルク ②てりやきチキン	1群 2群 ぎゅうにゅう ②とりにく だいず スキムミルク		
3群 4群 ②にんじん だいこん ③はくさい えのき にんじん	3群 4群 ②にんじん たまねぎ コーン えだまめ ブロッコリー ③キャベツ	3群 4群 ②にんじん たまねぎ えだまめ ③みかん おうとう パイン		
5群 6群 ①こめ むぎ ②じゃがいも こんにゃく ザラメ ③さとう ごま	5群 6群 ①ミルクパン ②じゃがいも ③ケーキ	5群 6群 ①こめ むぎ ②じゃがいも		
E 614＊766 P 22.1*28.8	E 749＊881 P 32.7*37.0	E 673＊780 P 21.6*31.0		

冬野菜クイズ

寒くなるとおいしくなる野菜が沢山あります。冬野菜の秘密をクイズで楽しく学んでみましょう！

Q1、冬にあまくておいしくなる野菜はどれでしょう？

①ピーマン　②はくさい　③ゴーヤ

Q2、大根の中で一番あまい部分はどこでしょう？

①葉に近い上の部分　②真ん中　③下の部分

：クイズの答え　Q1、②はくさい　Q2、①葉に近い上の部分

かぜに負けない体を作ろう！

寒くなると、かぜやインフルなどの感染症が流行しやすくなります。病気に負けない体を作るためには、次の3つの栄養素を意識してとるようにしましょう。

①タンパク質
（肉・魚・卵・大豆製品）
体をつくり、免疫力を支えてくれます。サケ、タラ、ぶりなど冬が旬の魚を取り入れるといいですね。

②ビタミンA
（人参・ほうれん草・かぼちゃ）
のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に入るのを防いでくれます。色の濃い野菜に多く含まれています。

③ビタミンC
（ブロッコリー・みかん・白菜）
体の抵抗力を高めてくれます。みかんは冬が旬なので、冬のかぜ予防にぴったりです。