

12がつ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和5年12月 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか	
			からだをつくる食べ物	ぎゅうにゅう	体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
1	金	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ブロッコリーソテー コーンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんにく たまねぎ コーン	こめ じゃがいも	オリーブ油	680.0 26.0 27.4	96.3 2.5
4	月	ココアあげパン ぎゅうにゅう にくだんご ポトフ	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だいこん	こむぎこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	544.0 21.0 23.3	64.5 2.4
5	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのおやき きぼだいこんのいりに ふゆやさいのとんじる	さけ さつまあげ うすあげ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	きりぼしだいこん だいこん はくさい	こめ さとう さといも		635.0 29.6 22.8	74.0 2.4
6	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのかくにふう ほうれんそうとコーンのソテー すましじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ キャベツ コーン たけのこ	こめ こめこ さとう ふ		523.0 23.1 13.6	74.3 2.2
7	木	わかめごはん ぎゅうにゅう コロッケ ポイルキャベツ とうにゅうなべ	ぶたにく とりにく あつあげ うずらたまご とうにゅう みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ はくさい だいこん ぶなしめじ	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	なたねあぶら	655.0 22.1 22.6	88.3 2.5
8	金	ふゆやさいカレーライス ぎゅうにゅう やさいソテー とうにゅうプリンタルト	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ かぶ だいこん にんにく キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう こめこ	ショートニング	725.0 22.4 22.4	107.2 3.1
11	月	きつねうどん ぎゅうにゅう しろエビのかきあげ よごしふうみそいため	とりにく うすあげ かまぼこ しろエビ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ キャベツ	うどん さとう てんぷらこ さとう	なたねあぶら	558.0 25.0 21.6	63.3 3.2
12	火	ぶたどん ぎゅうにゅう キャベツとエリンギのソテー やまうちかぶらのみそしる	ぶたにく ベーコン もめんどうふ うすあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ エリンギ やまうちかぶら	こめ さとう		586.0 26.5 18.6	75.1 2.5
13	水	メキシカンライス ぎゅうにゅう フライドチキン ポイルブロッコリー マカロニスープ クリスマスケーキ	とりにく だいず とりにく とうにゅう だいずこ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン しょうが にんにく はくさい たまねぎ	こめ こめこ マカロニ さとう こめこ	なたねあぶら しょくぶつあぶら	823.0 29.2 33.8	97.2 3.1
14	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ はくさいとさつまあげのもの けんちんじる	さば しろみそ さつまあげ あつあげ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが はくさい だいこん	こめ さとう かたくりこ さといも		690.0 26.0 24.7	85.5 2.7
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ひらつくね キャベツとこまつなのソテー	ぶたにく やきとうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう パンこ さとう はつがげんまい		684.0 31.7 23.3	84.2 2.5
18	月	ごはん ぎゅうにゅう チキンとやさいのトマトに もやしとチンゲンさいのソテー コンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん チンゲンさい ねぎ	たまねぎ にんにく もやし たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも		525.0 18.6 13.2	81.3 2.6
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンのいためもの はるまき たまごスープ	ぶたにく ぶたにく たまご	わかめ	にんじん にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ たまねぎ キャベツ	こめ ビーフン はるまき こむぎこ こめこ さとう じゃがいも かたくりこ	なたねあぶら	730.0 22.6 27.5	95.6 2.7
20	水	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに れんこんのきんぴら ぐだくさんみそしる	とりにく もめんどうふ みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが れんこん もやし はくさい だいこん キャベツ	こめ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら	581.0 19.9 12.9	93.2 2.5
21	木	ハヤシライス ぎゅうにゅう やさいソテー みかんゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ みかん	こめ		695.0 22.4 19.9	104.5 3.1

※ 予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることもあります。 ※ 若狭町産の食材は太字になっています。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

野菜をもりもり食べて体の中も大掃除!

12月は年末年始などイベントが多く、おいしいものを食べる機会が増えます。揚げ物や肉料理、ケーキなど脂肪分や糖分の多い食べ物が思い浮かびます。脂肪分や糖分のとり過ぎが続くと、体に余分な脂肪がたまって肥満や生活習慣病の原因につながる可能性があるため注意が必要です。野菜のおかずも一緒に食べることを意識しましょう。



野菜は体の掃除屋さん

- ◇野菜の「食物せんい」には、脂肪分や糖分の吸収をおさえ、肥満や動脈硬化を防ぐ効果や、腸内をきれいにして便秘を防ぐ効果があります。
- ◇野菜の「ビタミン類」には、病気のウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。



給食だより



令和5年12月
若狭町給食センター

今年も残すところ1ヶ月になり、寒さが増してきましたが、体調を崩してはいませんか？寒さに負けず元気に過ごせるよう、体調管理をしっかりしましょう。また自分の生活を見直し、1年の締めくくりができるようにしましょう。



冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日に南瓜（別名：なんきん）、にんじん、れんこんなどの名前の終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。また、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

今年の冬至は12月22日です。ぜひ、お家でゆず湯に入って体をあたため、風邪をひかないようにしましょう。

かぜに負けない体をつくろう！

好き嫌いをしていると、栄養バランスがくずれて抵抗力がなくなり、かぜにかかりやすくなってしまいます。基本はしっかり3食食べること。また、このような食材を食べるように心がけましょう。

たんぱく質



丈夫な体をつく
もと。寒さに対する
抵抗力が高まる。

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を
丈夫にし、ウイルス
が体に入るのを防
ぐ。

ビタミンC



寒さやストレス
から体を守り、
体の調子をよ
くする。

冬休みのすごしかた

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、おいしいものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎには気を付けましょう。

