



月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

吉野北小学校

日付	こんだてめい	加リ- (kcal) タバク(g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にビタミン		主に炭水化物	主に脂質
1 (木)	味付けパン 牛乳 ミートボールシチュー ブロッコリーごま和え	716 25.3	ミートボール 牛乳		たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー	味付けパン じゃがいも 三温糖	こめあぶら ハヤシルウ ごま	
2 (金)	ビビンバ 牛乳 そうめん汁	628 25	牛肉 あぶらあげ	牛乳	青ねぎ にんにく だいこん たまねぎ	しょうが ほうれんそう にんじん こまつな	米 三温糖 そうめん	ごま ごま油
5 (月)	ごはん 牛乳 みそ汁 竹輪の磯辺揚げ 野菜のナムル	708 24	とうふ 油揚げ にわとり卵 ちくわ	牛乳 あおのり わかめ	ごぼう にんじん はくさい もやし ほうれんそう	青ねぎ	米 小麦粉 焼き麩	こめあぶら ごま油
6 (火)	焼きそばパン 牛乳 中華風ｺｰｽｰﾌﾟ	624 28.1	ぶた肉 とり肉 にわとり卵 ちくわ	牛乳 あおのり とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	青ねぎ	パン 焼きそばめん でんぷん	こめあぶら ごま油
7 (水)	牛丼 牛乳 すいとん汁 白菜漬	609 26.2	牛肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	青ねぎ ごぼう きゅうり	はくさい にんにく だいこん たまねぎ	いとこんにやく 米 すいとん	ごま油
8 (木)	揚げパン 牛乳 野菜スープ ポテトサラダ	768 22.3	野菜ボール	牛乳 ヨーグルト	たまねぎ きゅうり パセリ	にんじん キャベツ	パン マヨネーズ グラニュー糖 こめあぶら	じゃがいも 三温糖
9 (金)	わかめご飯 牛乳 石狩汁 豆腐と野菜のフワフワ和揚げ	633 21.8	みそ さけ 野菜の豆腐揚げ	わかめのぐ 牛乳	ごぼう だいこん 青ねぎ	はくさい にんじん	米 こんにやく	こめあぶら
12 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と白菜のスープ煮 もやしとわかめの酢の物 ぶりかけ	574 22.1	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	はくさい 青ねぎ きゅうり	にんじん もやし	米 三温糖	ごま油 ごま
13 (火)	規格パン減量 牛乳 ﾏﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ ごぼうサラダ	726 28.7	ツナ水煮 ベーコン にわとり卵	牛乳 チーズ	ごぼう きゅうり パセリ	にんじん たまねぎ	パン スパゲティ	マヨネーズ ごま こめあぶら
14 (水)	コロッケカレー 牛乳 コールスローサラ	774 21.3	牛肉	スキムミルク 牛乳	たまねぎ えだまめ きゅうり	にんじん キャベツ パイン	米 じゃがいも コロッケ	こめあぶら カレールウ
15 (木)	規格パン 牛乳 ミネストローネ グラタン 花みかん	687 25.6	ベーコン ほき だいず	牛乳	トマト みかん	たまねぎ にんにく キャベツ	パン マカロニ 三温糖	こめあぶら マヨネーズ ごま油
16 (金)	三色丼 牛乳 ワンタンスープ	562 23	ツナ水煮 たまご	牛乳	しょうが にんじん もやし	ほうれんそう たまねぎ 青ねぎ	三温糖 米 ワンタン むぎ	ごま でんぷん
19 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮もの おひたし 梅干し	556 18.2	ぶた肉	牛乳	だいこん にんじん しょうが はくさい	たけのこ さやいんげん ほうれんそう うめぼし	米 三温糖	こめあぶら ごま
20 (火)	卵サンド 牛乳 アサリと白菜のｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	736 26.8	たまご ベーコン あさり	牛乳	きゅうり はくさい パセリ	にんじん たまねぎ	パン マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも	マーガリン こめあぶら
21 (水)	チキンライス 牛乳 卵スープ ケーキ	710 24.7	とり肉 ベーコン たまご とうふ	牛乳	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	にんじん	米 ショートケーキ	マーガリン こめあぶら

寒さに負けない栄養素!!

しっかり栄養をとって丈夫なからだをつくりましょう

たんぱく質



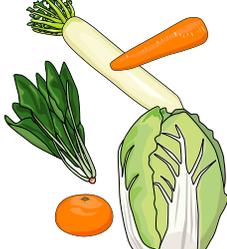
寒さで消耗した体力を回復させます。また、抵抗力をつけてくれます。

脂質



外の寒さに体温がうばわれないようにしてくれます。

ビタミン



抵抗力をつけたり、鼻やのどの粘膜をじょうぶにして、ウイルスなどの侵入を防ぎます。

おいしい冬野菜

「だいこん」いろいろ♪

みんなだいこんのなかま

【青くびだいこん】
お店で、よく見かける大根。上の方が緑色をしている。

【かわれだいこん】
出たばかりの大根の芽を長細く栽培したもの。



【桜島だいこん】
日本で一番大きな大根。同じ仲間で聖護院(しょうごいん)大根は、吉野でもおなじみ。

【白くびだいこん】
上まで、全体が真っ白い大根。

【はつかだいこん】
ラディッシュとも言われる。赤くて小さな丸大根。サラダなど生で食べ、二十日間程度で収穫できる。

だいこんの使い分け

大根は部分によって味が違います。葉に近い部分は甘みがあり、煮物やサラダあえ物においしいです。葉から遠くなるほど辛みや苦みが強くなるので炒め物や漬物につかうとよいそうです。葉の部分も炒め物や、漬物などにします。それぞれの部分を生かして大根は無駄なくすべてを食べることができます。



12月は冬野菜が最盛期を迎え、霜が降りておいしい季節です。今月も農(みのり)の達人の大根、はくさい、キャベツ、ねぎが納入されています。寒い中、給食のためにと収穫・配達とお世話をかけています。