



12月予定献立表

杵築市学校給食センター
0978-62-2677

	月	火	水	木	金															
献立名	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 12月のきつきしの食べもの ねぎ いのしし肉 みかん かぶ きゅうり キャベツ 大根 白菜 たまご さといも 白ねぎ チンゲン菜 みそ </div>	1日 チョコチップパン 水ぎょうぜスープ ス克蘭フルエッグ	2日 ごはん ちくせんに あまずあえ	3日 くらげとうパン イタリアンスープ とり肉のバジルやき ボイルフロッコリー	4日 ごはん とりごぼう汁 いし肉のこうみあげ															
エネルギー(kcal)		642 726	635 760	649 750	751 897															
熱や力になる		パン チョコチップ 油	ごはん さといも 油 ごま油 さとう ごま	パン さとう オリーブ油 ごまドレッシング	ごはん じゃがいも でんぷん 小麦粉 油 ごま油 さとう ごま															
血や肉になる		牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 ウィンナー	牛乳 鶏肉 うすら卵 昆布	牛乳 ベーコン 鶏肉	牛乳 鶏肉 豆腐 いのしし肉															
調子を整える		にんじん 干し椎茸 たけのこ もやし ねぎ アスパラ たまねぎ	にんじん こんにゃく ごぼう 干し椎茸 いんげん だいこん きゅうり	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン チンゲン菜 トマト ブロッコリー	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ にんにく しょうが															
献立名	7日 ごはん キムチなべ あつやきたまご ひじきとこまつなのあえもの	8日 ミニコッパン ペンネと肉だんごのトマトに こくとうビーンズ	9日 ごはん もずくスープ なんぼんに	10日 コッパン 冬やさいのシチュー グリーンサラダ りんごジャム	11日 おぎごはん とりすき ぶりのおろしかけ															
エネルギー(kcal)	544 669	616 696	624 781	642 686	657 780															
熱や力になる	ごはん ごま油 ごま	パン 油 ペンネ じゃがいも さとう 黒砂糖	ごはん じゃがいも 油 さとう でんぷん	パン じゃがいも ドレッシング ジャム	ごはん むぎ マロニー さとう 油															
血や肉になる	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵 ひじき	牛乳 豚肉 大豆	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳 鶏肉	牛乳 鶏肉 豆腐 ぶり															
調子を整える	にんじん はくさい キムチ だいこん こんにゃく チンゲン菜 こまつな	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト トマトジュース	ねぎ にんじん えのき 玉ねぎ グリンピース	にんじん 玉ねぎ かぶ ほうれん草 きゅうり コーン ブロッコリー	玉ねぎ にんじん はくさい ごぼう だいこん こんにゃく															
献立名	14日 ごはん さつまい からあげ はくさいのゆかりあえ	15日 ミルクパン ちゅうかスープ さけのピザやき	16日 なめし ごもくうどん のりあえ	17日 せわりパン たまごスープ スティックドック ボイルキャベツ	18日 ごはん チキンカレー コールスローサラダ															
エネルギー(kcal)	744 930	588 656	536 662	605 675	623 779															
熱や力になる	ごはん さつまいも でんぷん 小麦粉 油	パン 油	ごはん うどん麺 さとう	パン でんぷん さとう	ごはん じゃがいも 油															
血や肉になる	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 ちりめん	牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ さけ チーズ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナの のり	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 鶏肉															
調子を整える	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ にんにく しょうが はくさい きゅうり	しょうが にんじん キャベツ 干し椎茸 ねぎ	にんじん 干し椎茸 ねぎ こまつな もやし	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ コーン															
献立名	21日 ごはん すいとん さばのホイルやき	22日 ミニミルクパン ポトフ ごぼうサラダ クリスマスケーキ	23日 ごはん おでん たかないため みかん	24日 こめこパン コーンスープ フライドチキン ボイルフロッコリー	今月の栄養価 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー kcal</th> <th>たんぱく質 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校基準</td> <td>650</td> <td>24.0</td> </tr> <tr> <td>小学校平均</td> <td>636</td> <td>26.3</td> </tr> <tr> <td>中学校基準</td> <td>830</td> <td>30.0</td> </tr> <tr> <td>中学校平均</td> <td>747</td> <td>29.9</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー kcal	たんぱく質 g	小学校基準	650	24.0	小学校平均	636	26.3	中学校基準	830	30.0	中学校平均	747	29.9
	エネルギー kcal	たんぱく質 g																		
小学校基準	650	24.0																		
小学校平均	636	26.3																		
中学校基準	830	30.0																		
中学校平均	747	29.9																		
エネルギー(kcal)	672 801	641 714	592 736	692 750																
熱や力になる	ごはん さといも	パン じゃがいも クッキングパウダー ケーキ	ごはん さといも ごま油 さとう	パン ドレッシング 油																
血や肉になる	牛乳 鶏肉 油揚げ さば みそ	牛乳 ウィナー ハム	牛乳 鶏肉 厚揚げ うすら卵 昆布	牛乳 ベーコン 鶏肉																
調子を整える	にんじん ごぼう はくさい 干し椎茸 ねぎ	にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー ごぼう きゅうり コーン	だいこん にんじん こんにゃく 高菜漬 たけのこ みかん	にんじん 玉ねぎ パセリ コーン ブロッコリー																



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり

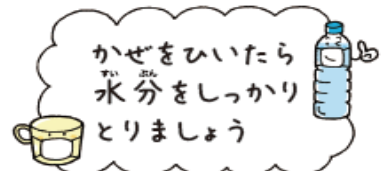


温かい汁物や、発汗・殺菌作用のあるねぎや生姜で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。



かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう。
発熱や下痢の症状が出ているときは、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水やお茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。