



# 12月分学校給食献立表

平成 29 年 12 月 1 日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

| 日<br>曜    | 献立名                 | 使 用 す る 食 品 名             |              |                   |                               |                      |               | 栄 養 価                                                            |              |
|-----------|---------------------|---------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------|----------------------|---------------|------------------------------------------------------------------|--------------|
|           |                     | (赤) おもに体をつくるもの            |              | (緑) おもに体の調子を整えるもの |                               | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの |               | 調味料他                                                             | 小学校 中学校      |
|           |                     | おもにたんぱく質                  | おもに無機質       | おもにカロテン           | おもにビタミンC                      | おもに炭水化物              | おもに脂質         |                                                                  | エネルギー (kcal) |
|           |                     | 魚・肉・たまご・豆・豆製品             | 牛乳・小魚・海そう    | 緑黄色野菜             | その他の野菜・きのこ・果物                 | 穀類・いも類・さとう           | 油脂類・種実類       |                                                                  | たんぱく質 (g)    |
| 1<br>(金)  | 全粒粉パン・牛乳            |                           | 牛乳           |                   |                               | 全粒粉パン                |               |                                                                  |              |
|           | かぶのポトフ              | ウインナー<br>白いんげん豆・ベーコン      |              | にんじん・パセリ          | かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ              |                      | なたね油          | がらスープ・ぶどう酒<br>チキンコンソメ                                            | 672 803      |
|           | かぼちゃのサラダ<br>チーズ     |                           | チーズ          | かぼちゃ・にんじん         | とうもろこし・レーズン                   |                      | マヨネーズ         |                                                                  | 25.0 28.9    |
| 4<br>(月)  | キムチごはん (麦入り)・牛乳     | ぶた肉                       | 牛乳           | にんじん              | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが              | 精白米・精麦・さとう           | ごま油           | しょうゆ・チキンコンソメ                                                     | 601 803      |
|           | ナムル                 |                           |              | にんじん              | もやし・きゅうり・にんにく                 | さとう                  | ごま・ごま油        | しょうゆ・一味とうがらし                                                     |              |
|           | トック入りわかめスープ         | ハム                        | わかめ          | ねぎ                | たまねぎ                          | トック                  | なたね油・ごま油      | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                                               | 19.8 25.7    |
| 5<br>(火)  | ミックスナッツ (中のみ)       |                           |              |                   |                               |                      | ミックスナッツ (中のみ) |                                                                  |              |
|           | しっぽくうどん・牛乳          | とり肉・てんぷら・油あげ              | 牛乳           | にんじん・ねぎ           | 大根                            | うどん・さといも             |               | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)                                                | 640 732      |
|           | 水菜のあえもの             |                           |              | 水菜・にんじん           | キャベツ                          | さとう                  | ごま・なたね油・ごま油   | しょうゆ                                                             | 24.7 28.2    |
| 6<br>(水)  | 野菜マフィン              |                           |              |                   |                               | 野菜マフィン               |               |                                                                  |              |
|           | 麦ごはん・牛乳             |                           | 牛乳           |                   |                               | 精白米・精麦               |               |                                                                  | 652 814      |
|           | いわしのかば焼き風           | いわし粉つき                    |              |                   | しょうが                          | でんぶん・さとう             | なたね油          | しょうゆ・みりん                                                         |              |
| 7<br>(木)  | ブロッコリーのごまあえ         |                           |              | ブロッコリー            | キャベツ                          | さとう                  | ごま            | しょうゆ・ポン酢                                                         | 24.4 29.1    |
|           | けんちん汁               | とうふ・油あげ                   |              | にんじん・ねぎ           | ごぼう                           | こんにゃく                |               | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                                           |              |
|           | わかめごはん・牛乳           |                           | 牛乳           |                   |                               | 精白米                  |               | わかめごはんのもと                                                        | 679 830      |
| 8<br>(金)  | こうやどうふのたまごとじ        | たまご・こうやどうふ・ぶた肉            |              | にんじん・さやいんげん       | たまねぎ                          | さとう                  |               | しょうゆ・にぼし (だし)                                                    | 28.5 33.4    |
|           | きのこのみそ汁             | 油あげ・みそ                    |              | ねぎ                | 大根・しめじ・えのきたけ・しいたけ             |                      |               | にぼし (だし)                                                         |              |
|           | コッペパン・牛乳            |                           | 牛乳           |                   |                               | コッペパン                |               |                                                                  | 656 838      |
| 11<br>(月) | 照り焼きチキン風            | とり肉                       |              |                   |                               | 米粉・でんぶん・さとう          | なたね油          | しょうゆ・みりん                                                         | 30.4 37.5    |
|           | ゆで野菜                |                           |              | にんじん              | キャベツ                          |                      |               |                                                                  |              |
|           | コーンスープ              | ベーコン                      | 牛乳・生クリーム     | パセリ               | とうもろこし・たまねぎ                   | コーンスターチ              | バター・なたね油      | がらスープ・チキンコンソメ                                                    | 655 819      |
| 12<br>(火) | 冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳 | ぶた肉                       | 牛乳           | にんじん              | たまねぎ・かぶ・れんこん<br>セロリ・しょうが・にんにく | 精白米・精麦<br>じゃがいも・小麦粉  | なたね油          | がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース<br>カレー粉・しょうゆ・とんかつソース・チャツネ<br>ぶどう酒・チキンコンソメ | 22.6 26.8    |
|           | 海そうサラダ              |                           | 海そうミックス      |                   | キャベツ・きゅうり・とうもろこし              | さとう                  | ごま・ごま油・なたね油   | しょうゆ                                                             | 683 781      |
|           | 小にぼし                |                           | 小にぼし         |                   |                               |                      |               |                                                                  | 24.5 27.5    |
| 13<br>(水) | コッペパン (袋入り)・牛乳      |                           | 牛乳           |                   |                               | コッペパン (袋入り)          |               |                                                                  |              |
|           | はくさいのクリーム煮          | とり肉・ベーコン                  | 牛乳・チーズ・生クリーム | ブロッコリー            | たまねぎ・はくさい                     | じゃがいも・小麦粉            | なたね油・バター      | がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ                                               | 24.5 27.5    |
|           | ひじき入り根菜サラダ          |                           | ひじき          | にんじん              | ごぼう・れんこん                      |                      |               | ドレッシング                                                           |              |
| 14<br>(木) | 深川めし (麦入り)・牛乳       | あさり・油あげ                   | 牛乳           | にんじん              | ごぼう・えだ豆・しょうが                  | 精白米・精麦・さとう           | なたね油          | しょうゆ                                                             | 648 840      |
|           | 小松菜とツナのあえもの         | まぐろの油づけ                   |              | 小松菜               | はくさい・もやし                      | さとう                  |               | しょうゆ                                                             |              |
|           | すいとん汁               | 油あげ・みそ                    |              | にんじん・ねぎ           | 大根                            | すいとん                 |               | にぼし (だし)                                                         | 25.0 29.2    |
| 15<br>(金) | スイートポテト (中のみ)       |                           |              |                   |                               | スイートポテト (中のみ)        |               |                                                                  |              |
|           | 麦ごはん・牛乳             |                           | 牛乳           |                   |                               | 精白米・精麦               |               |                                                                  | 647 812      |
|           | さばのゆずみそ煮            | さばのゆずみそ煮                  |              |                   |                               |                      |               |                                                                  |              |
| 18<br>(月) | ごまドレッシングあえ          |                           |              | ほうれん草・にんじん        | もやし・切りぼし大根                    | さとう                  | ごま油・ごま        | しょうゆ                                                             |              |
|           | かきたま汁               | たまご                       |              | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・しいたけ                     | でんぶん                 |               | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                                           | 24.6 30.4    |
|           | みかん                 |                           |              |                   | みかん                           |                      |               |                                                                  |              |
| 19<br>(火) | コッペパン・牛乳            |                           | 牛乳           |                   |                               | コッペパン                |               |                                                                  |              |
|           | ボルシチ                | 牛肉                        | 生クリーム        | にんじん・パセリ          | かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ              |                      | なたね油・バター      | トマトケチャップ・トマトビュレ<br>ぶどう酒・チキンコンソメ                                  | 681 804      |
|           | 花野菜のサラダ             |                           |              | ブロッコリー            | カリフラワー・とうもろこし                 | さとう                  | なたね油          |                                                                  | 24.6 28.8    |
| 20<br>(水) | みかんタルト              |                           |              |                   |                               | みかんタルト               |               |                                                                  |              |
|           | 麦ごはん・ひじきのり・牛乳       |                           | 牛乳・ひじきのり     |                   |                               | 精白米・精麦               |               |                                                                  | 641 796      |
|           | 煮こみおでん              | あつあげ・うずらたまご<br>牛肉・てんぷら・みそ | こんぶ          | にんじん              | 大根                            | さといも<br>こんにゃく・さとう    |               | しょうゆ                                                             | 28.1 33.0    |
| 21<br>(木) | 食べて菜のちりめんあえ         |                           | ちりめん         | 食べて菜              | もやし                           | さとう                  |               | しょうゆ・ポン酢                                                         |              |
|           | さといもごはん・牛乳          | とり肉・油あげ                   | 牛乳           | にんじん              | えだ豆                           | 精白米・さといも・さとう         |               | しょうゆ・こんぶ (だし)                                                    | 639 745      |
|           | まんばのけんちゃん           | とうふ・てんぷら                  |              | まんば               |                               |                      | なたね油・ごま油      | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし)                                       | 25.7 29.3    |
| 22<br>(金) | みそ汁                 | 油あげ・みそ                    |              | にんじん・ねぎ           | 大根・しいたけ                       |                      |               | にぼし (だし)                                                         |              |
|           | 小魚入りアーモンド           |                           |              |                   |                               |                      | 小魚入りアーモンド     |                                                                  | 664 820      |
|           | 中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳    | ぶた肉・うずらたまご・いか             | 牛乳           | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・はくさい・たけのこ・しょうが           | 精白米・精麦・でんぶん          | ごま油           | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                                               | 27.6 32.6    |
| 23<br>(土) | わかさぎのなんばんづけ         | わかさぎ粉つき                   |              | ねぎ                |                               | さとう                  | なたね油          | しょうゆ・みりん・一味とうがらし                                                 |              |
|           | ゆでブロッコリー            |                           |              | ブロッコリー            |                               |                      |               |                                                                  | 648 793      |
|           | りんご                 |                           |              |                   | りんご                           |                      |               |                                                                  | 25.8 30.7    |
| 24<br>(日) | コッペパン・りんごジャム・牛乳     |                           | 牛乳           |                   |                               | コッペパン・りんごジャム         |               |                                                                  |              |
|           | クリームシチュー            | とり肉                       | 牛乳           | にんじん・チンゲンサイ       | たまねぎ                          | じゃがいも・小麦粉            | なたね油・バター      | がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ                                               | 666 794      |
|           | 豆まめサラダ              | ミックスビーンズ                  |              |                   | キャベツ・きゅうり                     |                      |               | ドレッシング                                                           | 26.4 30.6    |
| 25<br>(月) | 大豆ごはん (麦入り)・牛乳      | とり肉・大豆・油あげ                | 牛乳           | にんじん              | えだ豆                           | 精白米・精麦・さとう           | なたね油          | しょうゆ                                                             |              |
|           | 大根のそぼろ煮             | ぶた肉                       |              | にんじん              | 大根・グリーンピース・しょうが               | さとう・でんぶん             | なたね油          | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)                                                |              |
|           | かぼちゃのみそ汁            | 油あげ・みそ                    |              | かぼちゃ・ねぎ           | たまねぎ                          |                      |               | にぼし (だし)                                                         |              |

## かぜを予防する生活のポイント

①手洗いうがい

②食事

③運動

④睡眠

普段から手洗い、うがいをしっかりと行い、  
規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

かぜを予防するためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。  
まずは、バランスよく、好ききらいをしないで食事をしっかりととりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

たんぱく質

ビタミンC

ビタミンA(カロテン)

ミネラル

体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。卵・肉・魚・大豆製品などを食べて健康的な体をつくり、抵抗力を高めましょう。

不足すると、免疫力が低下しかぜを引きやすくなります。加熱に弱く、水に流れやすいので、そのまま食べられるみかんやいちご、キウイフルーツなどの果物がおすすです。

不足すると、鼻・のどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。ほうれん草やにんじん、かぼちゃなど緑黄色野菜に多く含まれます。

カルシウム・亜鉛・鉄・銅など人体の機能調整や維持に欠かせない微量栄養素です。牛乳・小魚・かき・アーモンド・海藻などに多く含まれています。

### 12月学校給食栄養量 (16回平均)

|           | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   |          | カルシウム | マグネシウム | 鉄分  | 亜鉛  | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩  |
|-----------|-------|-------|------|----------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
|           | kcal  | g     | g    | 脂肪エネルギー比 | mg    | mg     | mg  | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g    | g   |
| 小学生 (中学年) | 655   | 25.5  | 20.4 | 28.1%    | 382   | 96     | 3.1 | 3.2 | 251   | 0.63   | 0.60   | 35    | 5.2  | 2.9 |
| 中学生       | 802   | 30.1  | 23.7 | 26.6%    | 413   | 115    | 3.8 | 3.8 | 284   | 0.79   | 0.68   | 42    | 6.4  | 3.4 |

※都合により、献立を変更する場合があります。  
※食物アレルギー等に対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。  
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。  
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。  
※12日コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。  
※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>  
※「ふるさとの食再発見週間」 (12月は18～21日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

|   |                                                |
|---|------------------------------------------------|
| A | 太田小・三溪小・仏生山小・一宮小・多肥小・十河小・中央小・木太北部小・龍雲中・一宮中・木太中 |
|---|------------------------------------------------|

### ▼さらに詳しい情報はここから▼

高松市学校給食会  
ホームページへ

給食献立と  
食材産地について







# 12月分学校給食献立表

平成 29 年 12 月 1 日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

| 日<br>曜    | 献立名                  | 使 用 す る 食 品 名             |                 |                   |                               |                      |                  | 栄 養 価                                                            |              |
|-----------|----------------------|---------------------------|-----------------|-------------------|-------------------------------|----------------------|------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|
|           |                      | (赤) おもに体をつくるもの            |                 | (緑) おもに体の調子を整えるもの |                               | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの |                  | 調味料他                                                             | 小学校 中学校      |
|           |                      | おもにたんぱく質                  | おもに無機質          | おもにカロテン           | おもにビタミンC                      | おもに炭水化物              | おもに脂質            |                                                                  | エネルギー (kcal) |
|           |                      | 魚・肉・たまご・豆・豆製品             | 牛乳・小魚・海そう       | 緑黄色野菜             | その他の野菜・きのこ・果物                 | 穀類・いも類・さとう           | 油脂類・種実類          |                                                                  | たんぱく質 (g)    |
| 1<br>(金)  | 五目チャーハン (麦入り)・牛乳     | 焼きぶた・えび                   | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・えだ豆                      | 精白米・精麦               | なたね油             | しょうゆ・チキンコンソメ                                                     | 625 742      |
|           | ブロッコリーの中華あえ          |                           |                 | ブロッコリー            | キャベツ・とうもろこし                   | さとう                  | ごま油              | しょうゆ                                                             |              |
|           | はるさめスープ              | うずらたまご・ハム                 |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・しいたけ                     | はるさめ                 | ごま油              | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                                               | 26.1 30.3    |
| 4<br>(月)  | 全粒粉パン・牛乳             |                           | 牛乳              |                   |                               | 全粒粉パン                |                  |                                                                  | 672 803      |
|           | かぶのポトフ               | ウインナー<br>白いんげん豆・ベーコン      |                 | にんじん・パセリ          | かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ              |                      | なたね油             | がらスープ・ぶどう酒<br>チキンコンソメ                                            |              |
|           | かぼちゃのサラダ             |                           |                 | かぼちゃ・にんじん         | とうもろこし・レーズン                   |                      | マヨネーズ            |                                                                  | 25.0 28.9    |
|           | チーズ (小中のみ)           |                           | チーズ (小中のみ)      |                   |                               |                      |                  |                                                                  |              |
| 5<br>(火)  | キムチごはん (麦入り)・牛乳      | ぶた肉                       | 牛乳              | にんじん              | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが              | 精白米・精麦・さとう           | ごま油              | しょうゆ・チキンコンソメ                                                     | 601 803      |
|           | ナムル                  |                           |                 | にんじん              | もやし・きゅうり・にんにく                 | さとう                  | ごま・ごま油           | しょうゆ・一味とうがらし                                                     |              |
|           | トック入りわかめスープ          | ハム                        | わかめ             | ねぎ                | たまねぎ                          | トック                  | なたね油・ごま油         | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                                               | 19.8 25.7    |
|           | ミックスナッツ (中のみ)        |                           |                 |                   |                               |                      | ミックスナッツ (中のみ)    |                                                                  |              |
| 6<br>(水)  | しっぽくうどん・牛乳           | とり肉・てんぷら・油あげ              | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | 大根                            | うどん・さといも             |                  | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)                                                | 640 732      |
|           | 水菜のあえもの              |                           |                 | 水菜・にんじん           | キャベツ                          | さとう                  | ごま・なたね油・ごま油      | しょうゆ                                                             | 24.7 28.2    |
|           | 野菜マフィン (小中のみ)        |                           |                 |                   |                               | 野菜マフィン (小中のみ)        |                  |                                                                  |              |
| 7<br>(木)  | 麦ごはん・牛乳              |                           | 牛乳              |                   |                               | 精白米・精麦               |                  |                                                                  | 652 814      |
|           | いわしのかば焼き風            | いわし粉つき                    |                 |                   | しょうが                          | でんぶん・さとう             | なたね油             | しょうゆ・みりん                                                         |              |
|           | ブロッコリーのごまあえ          |                           |                 | ブロッコリー            | キャベツ                          | さとう                  | ごま               | しょうゆ・ボン酢                                                         | 24.4 29.1    |
|           | けんちん汁                | とうふ・油あげ                   |                 | にんじん・ねぎ           | ごぼう                           | こんにゃく                |                  | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                                           |              |
| 8<br>(金)  | わかめごはん・牛乳            |                           | 牛乳              |                   |                               | 精白米                  |                  | わかめごはんのもと                                                        | 679 830      |
|           | こうやどうふのたまごとじ         | たまご・こうやどうふ・ぶた肉            |                 | にんじん・さやいんげん       | たまねぎ                          | さとう                  |                  | しょうゆ・にぼし (だし)                                                    | 28.5 33.4    |
|           | きのこのみそ汁              | 油あげ・みそ                    |                 | ねぎ                | 大根・しめじ・えのきたけ・しいたけ             |                      |                  | にぼし (だし)                                                         |              |
| 11<br>(月) | コッペパン・牛乳             |                           | 牛乳              |                   |                               | コッペパン                |                  |                                                                  | 656 838      |
|           | 照り焼きチキン風             | とり肉                       |                 |                   |                               | 米粉・でんぶん・さとう          | なたね油             | しょうゆ・みりん                                                         |              |
|           | ゆで野菜                 |                           |                 | にんじん              | キャベツ                          |                      |                  |                                                                  | 30.4 37.5    |
| 12<br>(火) | コーンスープ               | ベーコン                      | 牛乳・生クリーム        | パセリ               | とうもろこし・たまねぎ                   | コーンスターチ              | バター・なたね油         | がらスープ・チキンコンソメ                                                    |              |
|           | 冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳  | ぶた肉                       | 牛乳              | にんじん              | たまねぎ・かぶ・れんこん<br>セロリ・しょうが・にんにく | 精白米・精麦<br>じゃがいも・小麦粉  | なたね油             | がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース<br>カレー粉・しょうゆ・とんかつソース・チャツネ<br>ぶどう酒・チキンコンソメ | 655 819      |
|           | 海そうサラダ               |                           | 海そうミックス         |                   | キャベツ・きゅうり・とうもろこし              | さとう                  | ごま・ごま油・なたね油      | しょうゆ                                                             | 22.6 26.8    |
| 13<br>(水) | 小にぼし                 |                           | 小にぼし            |                   |                               |                      |                  |                                                                  |              |
|           | コッペパン (袋入り)・牛乳       |                           | 牛乳              |                   |                               | コッペパン (袋入り)          |                  |                                                                  | 683 781      |
|           | はくさいのクリーム煮           | とり肉・ベーコン                  | 牛乳・チーズ・生クリーム    | ブロッコリー            | たまねぎ・はくさい                     | じゃがいも・小麦粉            | なたね油・バター         | がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ                                               | 24.5 27.5    |
| 14<br>(木) | ひじき入り根菜サラダ           |                           | ひじき             | にんじん              | ごぼう・れんこん                      |                      |                  | ドレッシング                                                           |              |
|           | 深川めし (麦入り)・牛乳        | あさり・油あげ                   | 牛乳              | にんじん              | ごぼう・えだ豆・しょうが                  | 精白米・精麦・さとう           | なたね油             | しょうゆ                                                             | 648 840      |
|           | 小松菜とツナのあえもの          | まぐろの油づけ                   |                 | 小松菜               | はくさい・もやし                      | さとう                  |                  | しょうゆ                                                             |              |
|           | すいとん汁                | 油あげ・みそ                    |                 | にんじん・ねぎ           | 大根                            | すいとん                 |                  | にぼし (だし)                                                         | 25.0 29.2    |
| 15<br>(金) | スイートポテト (中のみ)        |                           |                 |                   |                               | スイートポテト (中のみ)        |                  |                                                                  |              |
|           | 麦ごはん・牛乳              |                           | 牛乳              |                   |                               | 精白米・精麦               |                  |                                                                  | 647 812      |
|           | さばのゆずみそ煮             | さばのゆずみそ煮                  |                 |                   |                               |                      |                  |                                                                  |              |
|           | ごまドレッシングあえ           |                           |                 | ほうれん草・にんじん        | もやし・切りほし大根                    | さとう                  | ごま油・ごま           | しょうゆ                                                             |              |
|           | かきたま汁                | たまご                       |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・しいたけ                     | でんぶん                 |                  | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                                           | 24.6 30.4    |
|           | みかん (小中のみ)           |                           |                 |                   | みかん (小中のみ)                    |                      |                  |                                                                  |              |
| 18<br>(月) | コッペパン・牛乳             |                           | 牛乳              |                   |                               | コッペパン                |                  |                                                                  | 681 804      |
|           | ボルシチ                 | 牛肉                        | 生クリーム           | にんじん・パセリ          | かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ              |                      | なたね油・バター         | トマトケチャップ・トマトビュレ<br>ぶどう酒・チキンコンソメ                                  |              |
|           | 花野菜のサラダ              |                           |                 | ブロッコリー            | カリフラワー・とうもろこし                 | さとう                  | なたね油             |                                                                  | 24.6 28.8    |
|           | みかんタルト (小中のみ)        |                           |                 |                   |                               | みかんタルト (小中のみ)        |                  |                                                                  |              |
| 19<br>(火) | 麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳 |                           | 牛乳・ひじきのり (小中のみ) |                   |                               | 精白米・精麦               |                  |                                                                  | 641 796      |
|           | 煮こみおでん               | あつあげ・うずらたまご<br>牛肉・てんぷら・みそ | こんぶ             | にんじん              | 大根                            | さといも<br>こんにゃく・さとう    |                  | しょうゆ                                                             | 28.1 33.0    |
|           | 食べて菜のちりめんあえ          |                           | ちりめん            | 食べて菜              | もやし                           | さとう                  |                  | しょうゆ・ボン酢                                                         |              |
| 20<br>(水) | さといもごはん・牛乳           | とり肉・油あげ                   | 牛乳              | にんじん              | えだ豆                           | 精白米・さといも・さとう         |                  | しょうゆ・こんぶ (だし)                                                    | 639 745      |
|           | まんばのけんちゃん            | とうふ・てんぷら                  |                 | まんば               |                               |                      | なたね油・ごま油         | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし)                                       |              |
|           | みそ汁                  | 油あげ・みそ                    |                 | にんじん・ねぎ           | 大根・しいたけ                       |                      |                  | にぼし (だし)                                                         | 25.7 29.3    |
|           | 小魚入りアーモンド (小中のみ)     |                           |                 |                   |                               |                      | 小魚入りアーモンド (小中のみ) |                                                                  |              |
| 21<br>(木) | 中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳     | ぶた肉・うずらたまご・いか             | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・はくさい・たけのこ・しょうが           | 精白米・精麦・でんぶん          | ごま油              | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                                               | 664 820      |
|           | わかさぎのなんばんづけ          | わかさぎ粉つき                   |                 | ねぎ                |                               | さとう                  | なたね油             | しょうゆ・みりん・一味とうがらし                                                 |              |
|           | ゆでブロッコリー             |                           |                 | ブロッコリー            |                               |                      |                  |                                                                  | 27.6 32.6    |
|           | りんご                  |                           |                 |                   | りんご                           |                      |                  |                                                                  |              |
| 22<br>(金) | 大豆ごはん (麦入り)・牛乳       | とり肉・大豆・油あげ                | 牛乳              | にんじん              | えだ豆                           | 精白米・精麦・さとう           | なたね油             | しょうゆ                                                             | 666 794      |
|           | 大根のそぼろ煮              | ぶた肉                       |                 | にんじん              | 大根・グリーンピース・しょうが               | さとう・でんぶん             | なたね油             | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)                                                | 26.4 30.6    |
|           | かぼちゃのみそ汁             | 油あげ・みそ                    |                 | かぼちゃ・ねぎ           | たまねぎ                          |                      |                  | にぼし (だし)                                                         |              |

## かぜを予防する生活のポイント

①手洗いうがい

②食事

③運動

④睡眠

普段から手洗い、うがいをしっかりと行い、  
規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

かぜを予防するためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。  
まずは、バランスよく、好ききらいをしないで食事をしっかりととりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

たんぱく質

ビタミンC

ビタミンA(カロテン)

ミネラル

体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。卵・肉・魚・大豆製品などを食べて健康的な体をつくり、抵抗力を高めましょう。

不足すると、免疫力が低下しかぜを引きやすくなります。加熱に弱く、水に流れ出やすいので、そのまま食べられるみかんやいちご、キウイフルーツなどの果物がおすすです。

不足すると、鼻・のどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。ほうれん草やにんじん、かぼちゃなど緑黄色野菜に多く含まれます。

カルシウム・亜鉛・鉄・銅など人体の機能調整や維持に欠かせない微量栄養素です。牛乳・小魚・かき・アーモンド・海藻などに多く含まれています。

### 12月学校給食栄養量 (16回平均)

|           | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   |          | カルシウム | マグネシウム | 鉄分  | 亜鉛  | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩  |
|-----------|-------|-------|------|----------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
|           | kcal  | g     | g    | 脂肪エネルギー比 | mg    | mg     | mg  | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g    | g   |
| 小学生 (中学年) | 653   | 25.5  | 20.1 | 27.7%    | 379   | 95     | 3.2 | 3.2 | 258   | 0.63   | 0.60   | 37    | 5.2  | 2.9 |
| 中学生       | 798   | 30.1  | 23.3 | 26.3%    | 409   | 114    | 3.9 | 3.9 | 292   | 0.79   | 0.67   | 44    | 6.4  | 3.4 |

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※13日コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (12月は18～21日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

|   |                                                       |
|---|-------------------------------------------------------|
| B | 鶴尾小・前田小・林小・香西小・弦打小・下笠居小・太田南小・附属小・鶴尾中・勝賀中・下笠居中・太田中・弦打幼 |
|---|-------------------------------------------------------|





# 12月分学校給食献立表

平成 29 年 12 月 1 日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

| 日<br>曜    | 献立名                  | 使 用 す る 食 品 名             |                 |                   |                               |                      |                  |                                                                  | 栄 養 価        |           |
|-----------|----------------------|---------------------------|-----------------|-------------------|-------------------------------|----------------------|------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|
|           |                      | (赤) おもに体をつくるもの            |                 | (緑) おもに体の調子を整えるもの |                               | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの |                  | 調味料他                                                             | 小学校          | 中学校       |
|           |                      | おもにたんぱく質                  | おもに無機質          | おもにカロテン           | おもにビタミンC                      | おもに炭水化物              | おもに脂質            |                                                                  | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|           |                      | 魚・肉・たまご・豆・豆製品             | 牛乳・小魚・海そう       | 緑黄色野菜             | その他の野菜・きのこ・果物                 | 穀類・いも類・さとう           | 油脂類・種実類          |                                                                  |              |           |
| 1<br>(金)  | 麦ごはん・牛乳              |                           | 牛乳              |                   |                               | 精白米・精麦               |                  |                                                                  | 680          | 869       |
|           | さばのみぞれ煮              | さばのみぞれ煮                   |                 |                   |                               |                      |                  |                                                                  |              |           |
|           | 野菜のポン酢あえ             |                           |                 | 小松菜・にんじん          | もやし                           |                      | ごま               | しょうゆ・ポン酢                                                         | 24.3         | 30.0      |
|           | とん汁                  | ぶた肉・麦みそ                   |                 | にんじん・ねぎ           | 大根・ごぼう                        | さつまいも・こんにゃく          |                  | にぼし (だし)                                                         |              |           |
| 4<br>(月)  | 五目チャーハン (麦入り)・牛乳     | 焼きぶた・えび                   | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・えだ豆                      | 精白米・精麦               | なたね油             | しょうゆ・チキンコンソメ                                                     | 625          | 742       |
|           | ブロッコリーの中華あえ          |                           |                 | ブロッコリー            | キャベツ・とうもろこし                   | さとう                  | ごま油              | しょうゆ                                                             |              |           |
|           | はるさめスープ              | うずらたまご・ハム                 |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・しいたけ                     | はるさめ                 | ごま油              | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                                               | 26.1         | 30.3      |
| 5<br>(火)  | 全粒粉パン・牛乳             |                           | 牛乳              |                   |                               | 全粒粉パン                |                  |                                                                  | 672          | 803       |
|           | かぶのポトフ               | ウインナー<br>白いんげん豆・ベーコン      |                 | にんじん・パセリ          | かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ              |                      | なたね油             | がらスープ・ぶどう酒<br>チキンコンソメ                                            |              |           |
|           | かぼちゃのサラダ             |                           |                 | かぼちゃ・にんじん         | とうもろこし・レーズン                   |                      | マヨネーズ            |                                                                  | 25.0         | 28.9      |
|           | チーズ (小中のみ)           |                           | チーズ (小中のみ)      |                   |                               |                      |                  |                                                                  |              |           |
| 6<br>(水)  | キムチごはん (麦入り)・牛乳      | ぶた肉                       | 牛乳              | にんじん              | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが              | 精白米・精麦・さとう           | ごま油              | しょうゆ・チキンコンソメ                                                     | 601          | 803       |
|           | ナムル                  |                           |                 | にんじん              | もやし・きゅうり・にんにく                 | さとう                  | ごま・ごま油           | しょうゆ・一味とうがらし                                                     |              |           |
|           | トック入りわかめスープ          | ハム                        | わかめ             | ねぎ                | たまねぎ                          | トック                  | なたね油・ごま油         | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                                               | 19.8         | 25.7      |
|           | ミックスナッツ (中のみ)        |                           |                 |                   |                               |                      | ミックスナッツ (中のみ)    |                                                                  |              |           |
| 7<br>(木)  | しつぽくうどん・牛乳           | とり肉・てんぷら・油あげ              | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | 大根                            | うどん・さといも             |                  | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)                                                | 640          | 732       |
|           | 水菜のあえもの              |                           |                 | 水菜・にんじん           | キャベツ                          | さとう                  | ごま・なたね油・ごま油      | しょうゆ                                                             |              |           |
|           | 野菜マフィン (小中のみ)        |                           |                 |                   |                               | 野菜マフィン (小中のみ)        |                  |                                                                  | 24.7         | 28.2      |
| 8<br>(金)  | 麦ごはん・牛乳              |                           | 牛乳              |                   |                               | 精白米・精麦               |                  |                                                                  | 652          | 814       |
|           | いわしのかば焼き風            | いわし粉つき                    |                 |                   | しょうが                          | でんぶん・さとう             | なたね油             | しょうゆ・みりん                                                         |              |           |
|           | ブロッコリーのごまあえ          |                           |                 | ブロッコリー            | キャベツ                          | さとう                  | ごま               | しょうゆ・ポン酢                                                         | 24.4         | 29.1      |
| 11<br>(月) | けんちん汁                | とうふ・油あげ                   |                 | にんじん・ねぎ           | ごぼう                           | こんにゃく                |                  | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                                           |              |           |
|           | わかめごはん・牛乳            |                           | 牛乳              |                   |                               | 精白米                  |                  | わかめごはんのもと                                                        | 679          | 830       |
|           | こうやどうふのたまごとじ         | たまご・こうやどうふ・ぶた肉            |                 | にんじん・さやいんげん       | たまねぎ                          | さとう                  |                  | しょうゆ・にぼし (だし)                                                    |              |           |
|           | きのこのみそ汁              | 油あげ・みそ                    |                 | ねぎ                | 大根・しめじ・えのきたけ・しいたけ             |                      |                  | にぼし (だし)                                                         | 28.5         | 33.4      |
| 12<br>(火) | コッペパン・牛乳             |                           | 牛乳              |                   |                               | コッペパン                |                  |                                                                  | 656          | 838       |
|           | 照り焼きチキン風             | とり肉                       |                 |                   |                               | 米粉・でんぶん・さとう          | なたね油             | しょうゆ・みりん                                                         |              |           |
|           | ゆで野菜                 |                           |                 | にんじん              | キャベツ                          |                      |                  |                                                                  | 30.4         | 37.5      |
|           | コーンスープ               | ベーコン                      | 牛乳・生クリーム        | パセリ               | とうもろこし・たまねぎ                   | コーンスターチ              | バター・なたね油         | がらスープ・チキンコンソメ                                                    |              |           |
| 13<br>(水) | 冬野菜カレーライス (麦ごはん)・牛乳  | ぶた肉                       | 牛乳              | にんじん              | たまねぎ・かぶ・れんこん<br>セロリ・しょうが・にんにく | 精白米・精麦<br>じゃがいも・小麦粉  | なたね油             | がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース<br>カレー粉・しょうゆ・どんかつソース・チャッネ<br>ぶどう酒・チキンコンソメ | 655          | 819       |
|           | 海そうサラダ               |                           | 海そうミックス         |                   | キャベツ・きゅうり・とうもろこし              | さとう                  | ごま・ごま油・なたね油      | しょうゆ                                                             | 22.6         | 26.8      |
|           | 小にぼし                 |                           | 小にぼし            |                   |                               |                      |                  |                                                                  |              |           |
| 14<br>(木) | コッペパン (袋入り)・牛乳       |                           | 牛乳              |                   |                               | コッペパン (袋入り)          |                  |                                                                  | 683          | 781       |
|           | はくさいのクリーム煮           | とり肉・ベーコン                  | 牛乳・チーズ・生クリーム    | ブロッコリー            | たまねぎ・はくさい                     | じゃがいも・小麦粉            | なたね油・バター         | がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ                                               |              |           |
|           | ひじき入り根菜サラダ           |                           | ひじき             | にんじん              | ごぼう・れんこん                      |                      |                  | ドレッシング                                                           | 24.5         | 27.5      |
| 15<br>(金) | 深川めし (麦入り)・牛乳        | あさり・油あげ                   | 牛乳              | にんじん              | ごぼう・えだ豆・しょうが                  | 精白米・精麦・さとう           | なたね油             | しょうゆ                                                             | 648          | 840       |
|           | 小松菜とツナのあえもの          | まぐろの油つけ                   |                 | 小松菜               | はくさい・もやし                      | さとう                  |                  | しょうゆ                                                             |              |           |
|           | すいとん汁                | 油あげ・みそ                    |                 | にんじん・ねぎ           | 大根                            | すいとん                 |                  | にぼし (だし)                                                         | 25.0         | 29.2      |
|           | スイートポテト (中のみ)        |                           |                 |                   |                               | スイートポテト (中のみ)        |                  |                                                                  |              |           |
| 18<br>(月) | 麦ごはん・牛乳              |                           | 牛乳              |                   |                               | 精白米・精麦               |                  |                                                                  | 647          | 812       |
|           | さばのゆずみそ煮             | さばのゆずみそ煮                  |                 |                   |                               |                      |                  |                                                                  |              |           |
|           | ごまドレッシングあえ           |                           |                 | ほうれん草・にんじん        | もやし・切りほし大根                    | さとう                  | ごま油・ごま           | しょうゆ                                                             |              |           |
|           | かきたま汁                | たまご                       |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・しいたけ                     | でんぶん                 |                  | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                                           | 24.6         | 30.4      |
| 19<br>(火) | みかん (小中のみ)           |                           |                 |                   | みかん (小中のみ)                    |                      |                  |                                                                  |              |           |
|           | コッペパン・牛乳             |                           | 牛乳              |                   |                               | コッペパン                |                  |                                                                  | 681          | 804       |
|           | ボルシチ                 | 牛肉                        | 生クリーム           | にんじん・パセリ          | かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ              |                      | なたね油・バター         | トマトケチャップ・トマトピューレ<br>ぶどう酒・チキンコンソメ                                 |              |           |
|           | 花野菜のサラダ              |                           |                 | ブロッコリー            | カリフラワー・とうもろこし                 | さとう                  | なたね油             |                                                                  | 24.6         | 28.8      |
| 20<br>(水) | みかんタルト (小中のみ)        |                           |                 |                   |                               | みかんタルト (小中のみ)        |                  |                                                                  |              |           |
|           | 麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳 |                           | 牛乳・ひじきのり (小中のみ) |                   |                               | 精白米・精麦               |                  |                                                                  | 641          | 796       |
|           | 煮こみおでん               | あつあげ・うずらたまご<br>牛肉・てんぷら・みそ | こんぶ             | にんじん              | 大根                            | さといも<br>こんにゃく・さとう    |                  | しょうゆ                                                             |              |           |
|           | 食べて菜のちりめんあえ          |                           | ちりめん            | 食べて菜              | もやし                           | さとう                  |                  | しょうゆ・ポン酢                                                         | 28.1         | 33.0      |
| 21<br>(木) | さといもごはん・牛乳           | とり肉・油あげ                   | 牛乳              | にんじん              | えだ豆                           | 精白米・さといも・さとう         |                  | しょうゆ・こんぶ (だし)                                                    | 639          | 745       |
|           | まんばのけんちゃん            | とうふ・てんぷら                  |                 | まんば               |                               |                      | なたね油・ごま油         | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし)                                       |              |           |
|           | みそ汁                  | 油あげ・みそ                    |                 | にんじん・ねぎ           | 大根・しいたけ                       |                      |                  | にぼし (だし)                                                         | 25.7         | 29.3      |
|           | 小魚入りアーモンド (小中のみ)     |                           |                 |                   |                               |                      | 小魚入りアーモンド (小中のみ) |                                                                  |              |           |
| 22<br>(金) | 大豆ごはん (麦入り)・牛乳       | とり肉・大豆・油あげ                | 牛乳              | にんじん              | えだ豆                           | 精白米・精麦・さとう           | なたね油             | しょうゆ                                                             | 666          | 794       |
|           | 大根のそぼろ煮              | ぶた肉                       |                 | にんじん              | 大根・グリーンピース・しょうが               | さとう・でんぶん             | なたね油             | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)                                                |              |           |
|           | かぼちゃのみそ汁             | 油あげ・みそ                    |                 | かぼちゃ・ねぎ           | たまねぎ                          |                      |                  | にぼし (だし)                                                         | 26.4         | 30.6      |

## かぜを予防する生活のポイント

①手洗いうがい

②食事

③運動

④睡眠

普段から手洗い、うがいをしっかりと行い、  
規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

かぜを予防するためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。  
まずは、バランスよく、好ききらいをしないで食事をしっかりととりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

たんぱく質

ビタミンC

ビタミンA(カロテン)

ミネラル

体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。卵・肉・魚・大豆製品などを食べて健康的な体をつくり、抵抗力を高めましょう。

不足すると、免疫力が低下しかぜを引きやすくなります。加熱に弱く、水に流れ出やすいので、そのまま食べられるみかんやいちご、キウイフルーツなどの果物がおすすめです。

不足すると、鼻・のどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。ほうれん草やにんじん、かぼちゃなど緑黄色野菜に多く含まれます。

カルシウム・亜鉛・鉄・銅など人体の機能調整や維持に欠かせない微量栄養素です。牛乳・小魚・かき・アーモンド・海藻などに多く含まれています。

### 12月学校給食栄養量 (16回平均)

|           | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   |          | カルシウム | マグネシウム | 鉄分  | 亜鉛  | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩  |
|-----------|-------|-------|------|----------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
|           | kcal  | g     | g    | 脂肪エネルギー比 | mg    | mg     | mg  | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g    | g   |
| 小学生 (中学年) | 654   | 25.3  | 20.3 | 27.9%    | 372   | 96     | 3.2 | 3.2 | 256   | 0.63   | 0.60   | 36    | 5.2  | 2.9 |
| 中学生       | 801   | 29.9  | 23.6 | 26.5%    | 401   | 114    | 3.9 | 3.8 | 291   | 0.80   | 0.67   | 42    | 6.4  | 3.4 |

※都合により、献立を変更する場合があります。  
※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。  
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。  
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。  
※14日コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。  
※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>  
※「ふるさとの食再発見週間」 (12月は18～21日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

|   |                                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|
| C | 川岡小・円座小・檀紙小・川島小・東植田小・植田小・塩江小・大野小・浅野小・川東小・香南小・香東中・山田中・塩江中・香川第一中・香南中・川岡幼・円座幼・檀紙幼・大野幼・浅野幼 |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|

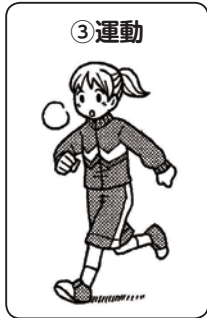


| 日<br>曜        | 献立名                  | 使 用 す る 食 品 名             |                 |                   |                   |                               |                     | 調味料他                             | 栄 養 価                                                            |      |              |
|---------------|----------------------|---------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|---------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|------|--------------|
|               |                      | (赤) おもに体をつくるもの            |                 | (緑) おもに体の調子を整えるもの |                   | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの          |                     |                                  | 小学校                                                              | 中学校  |              |
|               |                      | おもにたんぱく質                  | おもに無機質          | おもにカロテン           | おもにビタミンC          | おもに炭水化物                       | おもに脂質               |                                  |                                                                  |      |              |
|               |                      | 魚・肉・たまご・豆・豆製品             | 牛乳・小魚・海そう       | 緑黄色野菜             | その他の野菜・きのこ・果物     | 穀類・いも類・さとう                    | 油脂類・種実類             |                                  |                                                                  |      | エネルギー (kcal) |
| 1<br>(金)      | ひじきごはん (麦入り)・牛乳      | 牛肉・油あげ                    | 牛乳・ひじき          | にんじん              | えだ豆               | 精白米・精麦・さとう                    | なたね油                | しょうゆ                             | 702                                                              | 826  |              |
|               | きんぴら                 | てんぷら                      |                 | にんじん・さやいんげん       | ごぼう               | こんにゃく・さとう                     | ごま・ごま油              | しょうゆ・みりん・一味とうがらし                 |                                                                  |      |              |
|               | そうめん汁                | うずらたまご・かまぼこ               |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ              | そうめん                          |                     | しょうゆ・けずりぶし (だし)                  | 23.9                                                             | 27.3 |              |
|               | いも大福 (小中のみ)          |                           |                 |                   |                   | いも大福 (小中のみ)                   |                     |                                  |                                                                  |      |              |
| 4<br>(月)      | 麦ごはん・牛乳              |                           | 牛乳              |                   |                   | 精白米・精麦                        |                     |                                  | 680                                                              | 869  |              |
|               | さばのみぞれ煮              | さばのみぞれ煮                   |                 |                   |                   |                               |                     |                                  |                                                                  |      |              |
|               | 野菜のポン酢あえ             |                           |                 | 小松菜・にんじん          | もやし               |                               | ごま                  | しょうゆ・ポン酢                         | 24.3                                                             | 30.0 |              |
|               | とん汁                  | ぶた肉・麦みそ                   |                 | にんじん・ねぎ           | 大根・ごぼう            | さつまいも・こんにゃく                   |                     | にぼし (だし)                         |                                                                  |      |              |
| 5<br>(火)      | 五目チャーハン (麦入り)・牛乳     | 焼きぶた・えび                   | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・えだ豆          | 精白米・精麦                        | なたね油                | しょうゆ・チキンコンソメ                     | 625                                                              | 742  |              |
|               | ブロッコリーの中華あえ          |                           |                 | ブロッコリー            | キャベツ・とうもろこし       | さとう                           | ごま油                 | しょうゆ                             |                                                                  |      |              |
|               | はるさめスープ              | うずらたまご・ハム                 |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・しいたけ         | はるさめ                          | ごま油                 | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ               | 26.1                                                             | 30.3 |              |
|               | 全粒粉パン・牛乳             |                           | 牛乳              |                   |                   | 全粒粉パン                         |                     |                                  |                                                                  |      |              |
| 6<br>(水)      | かぶのポトフ               | ウインナー<br>白いんげん豆・ベーコン      |                 | にんじん・パセリ          | かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ  |                               | なたね油                | がらスープ・ぶどう酒<br>チキンコンソメ            | 672                                                              | 803  |              |
|               | かぼちゃのサラダ             |                           |                 | かぼちゃ・にんじん         | とうもろこし・レーズン       |                               | マヨネーズ               |                                  |                                                                  |      |              |
|               | チーズ (小中のみ)           |                           | チーズ (小中のみ)      |                   |                   |                               |                     |                                  | 25.0                                                             | 28.9 |              |
|               | キムチごはん (麦入り)・牛乳      | ぶた肉                       | 牛乳              | にんじん              | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが  | 精白米・精麦・さとう                    | ごま油                 | しょうゆ・チキンコンソメ                     |                                                                  |      |              |
| 7<br>(木)      | ナムル                  |                           |                 | にんじん              | もやし・きゅうり・にんにく     | さとう                           | ごま・ごま油              | しょうゆ・一味とうがらし                     | 601                                                              | 803  |              |
|               | トック入りわかめスープ          | ハム                        | わかめ             | ねぎ                | たまねぎ              | トック                           | なたね油・ごま油            | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ               |                                                                  |      |              |
|               | ミックスナッツ (中のみ)        |                           |                 |                   |                   |                               | ミックスナッツ (中のみ)       |                                  | 19.8                                                             | 25.7 |              |
|               | しつぽくうどん・牛乳           | とり肉・てんぷら・油あげ              | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | 大根                | うどん・さといも                      |                     | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)                |                                                                  |      |              |
| 8<br>(金)      | 水菜のあえもの              |                           |                 | 水菜・にんじん           | キャベツ              | さとう                           | ごま・なたね油・ごま油         | しょうゆ                             | 640                                                              | 732  |              |
|               | 野菜マフィン (小中のみ)        |                           |                 |                   |                   | 野菜マフィン (小中のみ)                 |                     |                                  |                                                                  |      |              |
|               | 麦ごはん・牛乳              |                           | 牛乳              |                   |                   | 精白米・精麦                        |                     |                                  | 652                                                              | 814  |              |
|               | いわしのかば焼き風            | いわし粉つき                    |                 |                   | しょうが              | でんぶん・さとう                      | なたね油                | しょうゆ・みりん                         |                                                                  |      |              |
| 11<br>(月)     | ブロッコリーのごまあえ          |                           |                 | ブロッコリー            | キャベツ              | さとう                           | ごま                  | しょうゆ・ポン酢                         | 24.4                                                             | 29.1 |              |
|               | けんちん汁                | とうふ・油あげ                   |                 | にんじん・ねぎ           | ごぼう               | こんにゃく                         |                     | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)           |                                                                  |      |              |
|               | 12<br>(火)            | わかめごはん・牛乳                 |                 | 牛乳                |                   |                               | 精白米                 |                                  | わかめごはんのもと                                                        | 679  | 830          |
|               |                      | こうやどうふのたまごとじ              | たまご・こうやどうふ・ぶた肉  |                   | にんじん・さやいんげん       | たまねぎ                          | さとう                 |                                  | しょうゆ・にぼし (だし)                                                    |      |              |
| きのこのみそ汁       |                      | 油あげ・みそ                    |                 | ねぎ                | 大根・しめじ・えのきたけ・しいたけ |                               |                     | にぼし (だし)                         | 28.5                                                             | 33.4 |              |
| コッペパン・牛乳      |                      |                           | 牛乳              |                   |                   | コッペパン                         |                     |                                  |                                                                  |      |              |
| 13<br>(水)     | 照り焼きチキン風             | とり肉                       |                 |                   |                   | 米粉・でんぶん・さとう                   | なたね油                | しょうゆ・みりん                         | 656                                                              | 838  |              |
|               | ゆで野菜                 |                           |                 | にんじん              | キャベツ              |                               |                     |                                  |                                                                  |      |              |
|               | コーンスープ               | ベーコン                      | 牛乳・生クリーム        | パセリ               | とうもろこし・たまねぎ       | コーンスターチ                       | バター・なたね油            | がらスープ・チキンコンソメ                    | 30.4                                                             | 37.5 |              |
|               | 14<br>(木)            | 冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳       | ぶた肉             | 牛乳                | にんじん              | たまねぎ・かぶ・れんこん<br>セロリ・しょうが・にんにく | 精白米・精麦<br>じゃがいも・小麦粉 | なたね油                             | がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース<br>カレー粉・しょうゆ・とんかつソース・チャツネ<br>ぶどう酒・チキンコンソメ | 655  | 819          |
| 海そうサラダ        |                      |                           | 海そうミックス         |                   | キャベツ・きゅうり・とうもろこし  | さとう                           | ごま・ごま油・なたね油         | しょうゆ                             |                                                                  |      |              |
| 小にぼし          |                      |                           | 小にぼし            |                   |                   |                               |                     |                                  | 22.6                                                             | 26.8 |              |
| 15<br>(金)     |                      | コッペパン (袋入り)・牛乳            |                 | 牛乳                |                   |                               | コッペパン (袋入り)         |                                  |                                                                  | 683  | 781          |
|               | はくさいのクリーム煮           | とり肉・ベーコン                  | 牛乳・チーズ・生クリーム    | ブロッコリー            | たまねぎ・はくさい         | じゃがいも・小麦粉                     | なたね油・バター            | がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ               |                                                                  |      |              |
|               | ひじき入り根菜サラダ           |                           | ひじき             | にんじん              | ごぼう・れんこん          |                               |                     | ドレッシング                           | 24.5                                                             | 27.5 |              |
|               | 18<br>(月)            | 深川めし (麦入り)・牛乳             | あさり・油あげ         | 牛乳                | にんじん              | ごぼう・えだ豆・しょうが                  | 精白米・精麦・さとう          | なたね油                             | しょうゆ                                                             | 648  | 840          |
| 小松菜とツナのあえもの   |                      | まぐろの油づけ                   |                 | 小松菜               | はくさい・もやし          | さとう                           |                     | しょうゆ                             |                                                                  |      |              |
| すいとん汁         |                      | 油あげ・みそ                    |                 | にんじん・ねぎ           | 大根                | すいとん                          |                     | にぼし (だし)                         | 25.0                                                             | 29.2 |              |
| スイートポテト (中のみ) |                      |                           |                 |                   |                   | スイートポテト (中のみ)                 |                     |                                  |                                                                  |      |              |
| 19<br>(火)     | 麦ごはん・牛乳              |                           | 牛乳              |                   |                   | 精白米・精麦                        |                     |                                  | 647                                                              | 812  |              |
|               | さばのゆずみそ煮             | さばのゆずみそ煮                  |                 |                   |                   |                               |                     |                                  |                                                                  |      |              |
|               | ごまドレッシングあえ           |                           |                 | ほうれん草・にんじん        | もやし・切りほし大根        | さとう                           | ごま油・ごま              | しょうゆ                             | 24.6                                                             | 30.4 |              |
|               | かきたま汁                | たまご                       |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・しいたけ         | でんぶん                          |                     | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)           |                                                                  |      |              |
|               | みかん (小中のみ)           |                           |                 |                   | みかん (小中のみ)        |                               |                     |                                  |                                                                  |      |              |
| 20<br>(水)     | コッペパン・牛乳             |                           | 牛乳              |                   |                   | コッペパン                         |                     |                                  | 681                                                              | 804  |              |
|               | ボルシチ                 | 牛肉                        | 生クリーム           | にんじん・パセリ          | かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ  |                               | なたね油・バター            | トマトケチャップ・トマトピューレ<br>ぶどう酒・チキンコンソメ |                                                                  |      |              |
|               | 花野菜のサラダ              |                           |                 | ブロッコリー            | カリフラワー・とうもろこし     | さとう                           | なたね油                |                                  | 24.6                                                             | 28.8 |              |
|               | みかんタルト (小中のみ)        |                           |                 |                   |                   | みかんタルト (小中のみ)                 |                     |                                  |                                                                  |      |              |
| 21<br>(木)     | 麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳 |                           | 牛乳・ひじきのり (小中のみ) |                   |                   | 精白米・精麦                        |                     |                                  | 641                                                              | 796  |              |
|               | 煮こみおでん               | あつあげ・うずらたまご<br>牛肉・てんぷら・みそ | こんぶ             | にんじん              | 大根                | さといも<br>こんにゃく・さとう             |                     | しょうゆ                             |                                                                  |      |              |
|               | 食べて菜のちりめんあえ          |                           | ちりめん            | 食べて菜              | もやし               | さとう                           |                     | しょうゆ・ポン酢                         | 28.1                                                             | 33.0 |              |
| 22<br>(金)     | 大豆ごはん (麦入り)・牛乳       | とり肉・大豆・油あげ                | 牛乳              | にんじん              | えだ豆               | 精白米・精麦・さとう                    | なたね油                | しょうゆ                             | 666                                                              | 794  |              |
|               | 大根のそぼろ煮              | ぶた肉                       |                 | にんじん              | 大根・グリーンピース・しょうが   | さとう・でんぶん                      | なたね油                | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)                |                                                                  |      |              |
|               | かぼちゃのみそ汁             | 油あげ・みそ                    |                 | かぼちゃ・ねぎ           | たまねぎ              |                               |                     | にぼし (だし)                         | 26.4                                                             | 30.6 |              |

## かぜを予防する生活のポイント









普段から手洗い、うがいをしっかりと行い、  
規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

かぜを予防するためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。  
まずは、バランスよく、好ききらいをしないで食事をしっかりととりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

### 予防に必要な栄養素



体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。卵・肉・魚・大豆製品などを食べて健康的な体をつくり、抵抗力を高めましょう。



不足すると、免疫力が低下しかぜを引きやすくなります。加熱に弱く、水に流れ出やすいので、そのまま食べられるみかんやいちご、キウイフルーツなどの果物がおすすです。



不足すると、鼻・のどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。ほうれん草やにんじん、かぼちゃなど緑黄色野菜に多く含まれます。



カルシウム・亜鉛・鉄・銅など人体の機能調整や維持に欠かせない微量栄養素です。牛乳・小魚・かき・アーモンド・海藻などに多く含まれています。

#### 12月学校給食栄養量 (16回平均)

|           | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   |          | カルシウム | マグネシウム | 鉄分  | 亜鉛  | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩  |
|-----------|-------|-------|------|----------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
|           | kcal  | g     | g    | 脂肪エネルギー比 | mg    | mg     | mg  | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g    | g   |
| 小学生 (中学年) | 658   | 25.2  | 20.2 | 27.7%    | 366   | 94     | 3.2 | 3.2 | 258   | 0.64   | 0.60   | 34    | 5.3  | 2.9 |
| 中学生       | 806   | 29.8  | 23.7 | 26.4%    | 394   | 113    | 3.9 | 3.8 | 293   | 0.80   | 0.68   | 40    | 6.5  | 3.4 |

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※15日コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (12月は18～21日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

|   |                                                                                          |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|
| D | 木太小・古高松小・屋島小・川添小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・協和中・古高松中・牟礼中・庵治中・栗山幼・田井幼・大町幼 |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|



| 日<br>曜    | 献立名                    | 使 用 す る 食 品 名             |            |                   |                               |                         |                      | 調味料他                                                             | 栄 養 価 |      |
|-----------|------------------------|---------------------------|------------|-------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------|-------|------|
|           |                        | (赤) おもに体をつくるもの            |            | (緑) おもに体の調子を整えるもの |                               | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの    |                      |                                                                  | 小学校   | 中学校  |
|           |                        | おもにたんぱく質                  | おもに無機質     | おもにカロテン           | おもにビタミンC                      | おもに炭水化物                 | おもに脂質                |                                                                  |       |      |
|           |                        | 魚・肉・たまご・豆・豆製品             | 牛乳・小魚・海そう  | 緑黄色野菜             | その他の野菜・きのこ・果物                 | 穀類・いも類・さとう              | 油脂類・種実類              |                                                                  |       |      |
| 1<br>(金)  | 米粉パン・牛乳                |                           | 牛乳         |                   |                               | 米粉パン                    |                      |                                                                  | 639   | 778  |
|           | かぼちゃのシチュー              | とり肉・ベーコン                  | 牛乳         | かぼちゃ・にんじん         | たまねぎ                          | 小麦粉                     | なたね油・バター<br>ホイップクリーム | ぶどう酒・チキンコンソメ                                                     |       |      |
|           | ビーンズサラダ                | ミックスビーンズ                  |            | にんじん              | もやし・きゅうり                      |                         |                      | ドレッシング                                                           | 28.3  | 33.8 |
| 4<br>(月)  | コッペパン・牛乳               |                           | 牛乳         |                   |                               | コッペパン                   |                      |                                                                  | 607   | 750  |
|           | 白身魚のフライ                | 白身魚フライ                    |            |                   |                               |                         | なたね油                 | 中濃ソース                                                            |       |      |
|           | 冬野菜スープ                 | 白いんげん豆・ベーコン               |            | にんじん              | はくさい・たまねぎ・大根・ほししいたけ           |                         |                      | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                                               | 23.7  | 29.2 |
| 5<br>(火)  | りんご                    |                           |            |                   | りんご                           |                         |                      |                                                                  |       |      |
|           | ごはん・味つけのり・牛乳           |                           | 牛乳・のり      |                   |                               | 精白米                     |                      |                                                                  | 624   | 774  |
|           | こうやどうふの中華煮             | ぶた肉・こうやどうふ                |            | チンゲンサイ・にんじん       | たまねぎ・しょうが・きくらげ                | でんぶん・さとう                | ごま油                  | しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ                                            |       |      |
| 6<br>(水)  | アーモンドあえ                |                           |            | 小松菜・にんじん          | もやし                           | さとう                     | アーモンド                | しょうゆ                                                             | 27.3  | 32.1 |
|           | さけ菜めし・牛乳               |                           | 牛乳         |                   |                               | 精白米                     |                      | さけ菜めしのもと                                                         | 633   | 733  |
|           | れんこんのきんぴら              |                           |            | にんじん・さやいんげん       | れんこん                          | こんにゃく・さとう               | ごま・ごま油               | しょうゆ・みりん・一味とうがらし                                                 |       |      |
| 7<br>(木)  | とん汁                    | ぶた肉・油あげ・麦みそ               |            | にんじん              | ごぼう                           | さつまいも                   |                      | にぼし (だし)                                                         | 20.6  | 22.8 |
|           | アーモンド入りチーズ             |                           | アーモンド入りチーズ |                   |                               |                         |                      |                                                                  |       |      |
|           | しっぽくうどん・牛乳             | とり肉・てんぷら・油あげ              | 牛乳         | 金時にんじん・ねぎ         | 大根・しいたけ                       | うどん・さといも                |                      | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)                                     | 663   | 777  |
| 8<br>(金)  | 金時豆の天ぷら                | 金時豆の天ぷら                   |            |                   |                               |                         | なたね油                 |                                                                  | 25.7  | 29.8 |
|           | みかんパン・牛乳               |                           | 牛乳         |                   |                               | みかんパン                   |                      |                                                                  | 661   | 805  |
|           | かぶのポトフ                 | ウインナー・ひよこ豆・ベーコン           |            | にんじん              | かぶ・たまねぎ・キャベツ                  | でんぶん                    |                      | がらスープ・チキンコンソメ                                                    |       |      |
| 11<br>(月) | 根菜サラダ                  |                           |            |                   | ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし            |                         |                      |                                                                  | 22.3  | 26.7 |
|           | 冬野菜カレーライス (麦ごはん)<br>牛乳 | ぶた肉・レンズ豆                  | 牛乳         | にんじん・トマト          | たまねぎ・かぶ・れんこん・えだ豆<br>にんにく・しょうが | 精白米・精麦・米粉               | なたね油                 | ウスターソース・がらスープ・ぶどう酒<br>トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ<br>チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ | 616   | 765  |
|           | ひじきサラダ                 | まぐろの油づけ                   | ひじき        |                   | キャベツ・とうもろこし                   |                         |                      | ドレッシング                                                           | 22.2  | 25.9 |
| 12<br>(火) | キウイフルーツ                |                           |            |                   | キウイフルーツ                       |                         |                      |                                                                  |       |      |
|           | ごはん・牛乳                 |                           | 牛乳         |                   |                               | 精白米                     |                      |                                                                  | 636   | 747  |
|           | 煮こみおでん                 | うずらたまご・あつあげ<br>牛肉・てんぷら・みそ | こんぶ        | にんじん              | 大根                            | こんにゃく・さとう               |                      | しょうゆ                                                             |       |      |
| 13<br>(水) | ゆず香あえ                  |                           |            | 小松菜・にんじん          | もやし・ゆず                        | さとう                     | ごま                   | しょうゆ                                                             | 25.3  | 29.1 |
|           | コッペパン・りんごジャム・牛乳        |                           | 牛乳         |                   |                               | コッペパン・りんごジャム            |                      |                                                                  | 621   | 749  |
|           | チリコンカン                 | ぶた肉<br>白いんげん豆・大豆          |            | トマト               | たまねぎ・にんにく                     | じゃがいも・さとう               | なたね油                 | トマトケチャップ・ウスターソース<br>チキンコンソメ・チリパウダー                               |       |      |
| 14<br>(木) | 花野菜サラダ                 |                           |            | ブロッコリー            | カリフラワー・とうもろこし                 |                         |                      | ドレッシング                                                           | 26.1  | 30.8 |
|           | ひじきごはん・牛乳              | 牛肉・油あげ                    | 牛乳・ひじき     | にんじん              | えだ豆                           | 精白米・こんにゃく・さとう           | なたね油                 | しょうゆ・こんぶ (だし)・チキンコンソメ                                            | 673   | 781  |
|           | まんばのけんちん煮              | とうふ                       |            | まんば               | もやし                           |                         | なたね油・ごま油             | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)                                                |       |      |
| 15<br>(金) | 大根のみそ汁                 | 油あげ・みそ                    |            | にんじん              | 大根・たまねぎ                       |                         |                      | にぼし (だし)                                                         | 22.8  | 25.9 |
|           | いも大福                   |                           |            |                   |                               | いも大福                    |                      |                                                                  |       |      |
|           | コッペパン・牛乳               |                           | 牛乳         |                   |                               | コッペパン                   |                      |                                                                  | 612   | 732  |
| 18<br>(月) | 肉だんごのトマトシチュー           | 肉だんご<br>白いんげん豆            |            | トマト・にんじん          | たまねぎ・マッシュルーム                  | じゃがいも・小麦粉<br>さとう        | なたね油・バター             | がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒<br>トマトパウダー・チキンコンソメ                            |       |      |
|           | 海そうサラダ                 |                           | 海そうミックス    | にんじん              | キャベツ・きゅうり・とうもろこし              |                         |                      | ドレッシング                                                           | 21.8  | 25.6 |
|           | みかん                    |                           |            |                   | みかん                           |                         |                      |                                                                  |       |      |
| 19<br>(火) | ごはん・ひじきのり・牛乳           |                           | 牛乳・ひじきのり   |                   |                               | 精白米                     |                      |                                                                  | 612   | 718  |
|           | 大根とあつあげのそぼろ煮           | あつあげ・ぶた肉                  |            | さやいんげん・にんじん       | 大根・しょうが                       | さとう・でんぶん                | なたね油                 | しょうゆ・みりん                                                         |       |      |
|           | すいとん汁                  | 油あげ・みそ                    |            | にんじん・ねぎ           | ほししいたけ                        | すいとん                    |                      | にぼし (だし)                                                         | 20.7  | 23.5 |
| 20<br>(水) | キムチごはん・牛乳              | ぶた肉                       | 牛乳         | にんじん              | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが              | 精白米・さとう                 | ごま油                  | しょうゆ・チキンコンソメ                                                     | 693   | 801  |
|           | ナムル                    |                           |            | にんじん              | もやし・きゅうり・にんにく                 | さとう                     | ごま・ごま油               | しょうゆ・一味とうがらし                                                     |       |      |
|           | わかめスープ                 | うずらたまご                    | わかめ        |                   | たまねぎ                          | こんにゃく寒天                 |                      | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                                               | 21.5  | 24.3 |
| 21<br>(木) | みかんタルト                 |                           |            |                   |                               | みかんタルト                  |                      |                                                                  |       |      |
|           | ごはん・牛乳                 |                           | 牛乳         |                   |                               | 精白米                     |                      |                                                                  | 614   | 759  |
|           | じゃがいものそぼろ煮             | ぶた肉・牛肉                    |            | にんじん              | たまねぎ・えだ豆                      | じゃがいも・こんにゃく<br>さとう・でんぶん | なたね油                 | しょうゆ                                                             |       |      |
| 22<br>(金) | ごまあえ                   |                           |            | 小松菜・にんじん          | もやし                           |                         | ごま                   | しょうゆ・みりん                                                         | 21.7  | 25.3 |
|           | しょうゆ豆                  | しょうゆ豆                     |            |                   |                               |                         |                      |                                                                  |       |      |
|           | カレーピラフ・牛乳              | とり肉                       | 牛乳         | にんじん              | たまねぎ・マッシュルーム<br>えだ豆・にんにく      | 精白米                     | バター・なたね油             | ぶどう酒・カレー粉<br>チキンコンソメ・ウスターソース                                     | 590   | 776  |
| 23<br>(金) | かぼちゃのサラダ               |                           |            | かぼちゃ              | とうもろこし                        |                         |                      | ドレッシング                                                           |       |      |
|           | レタスとたまごのスープ            | たまご・ベーコン                  |            |                   | レタス・たまねぎ                      | でんぶん                    |                      | がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ                                               | 20.7  | 26.4 |
|           | ミックスナッツ (中のみ)          |                           |            |                   |                               |                         | ミックスナッツ (中のみ)        |                                                                  |       |      |
| 24<br>(土) | ごはん・牛乳                 |                           | 牛乳         |                   |                               | 精白米                     |                      |                                                                  | 606   | 769  |
|           | さばのゆうあん焼き              | さば                        |            |                   | ゆず                            |                         |                      | しょうゆ・みりん                                                         |       |      |
|           | 小松菜のあえもの               |                           |            | 小松菜・にんじん          | もやし                           |                         |                      | しょうゆ・みりん                                                         | 26.7  | 33.6 |
| 25<br>(日) | とうふのみそ汁                | とうふ・油あげ・みそ                |            | にんじん・ねぎ           | 大根・しめじ                        |                         |                      | にぼし (だし)                                                         |       |      |

## かぜを予防する生活のポイント

①手洗いうがい



②食事



③運動



④睡眠



普段から手洗い、うがいをしっかりと行い、  
規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

かぜを予防するためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。  
まずは、バランスよく、好ききらいをしないで食事をしっかりととりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

予防に必要な栄養素

たんぱく質



体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。卵・肉・魚・大豆製品などを食べて健康的な体をつくり、抵抗力を高めましょう。

ビタミンC



不足すると、免疫力が低下しかぜを引きやすくなります。加熱に弱く、水に流れ出やすいので、そのまま食べられるみかんやいちご、キウイフルーツなどの果物がおすすめです。

ビタミンA(カロテン)



不足すると、鼻・のどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。ほうれん草やにんじん、かぼちゃなど緑黄色野菜に多く含まれます。

ミネラル



カルシウム・亜鉛・鉄・銅など人体の機能調整や維持に欠かせない微量栄養素です。牛乳・小魚・かき・アーモンド・海藻などに多く含まれています。

12月学校給食栄養量 (16回平均)

|           | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   |          | カルシウム | マグネシウム | 鉄分  | 亜鉛  | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩  |
|-----------|-------|-------|------|----------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
|           | kcal  | g     | g    | 脂肪エネルギー比 | mg    | mg     | mg  | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g    | g   |
| 小学生 (中学年) | 631   | 23.6  | 18.6 | 25.5%    | 328   | 83     | 2.3 | 3.0 | 231   | 0.62   | 0.56   | 29    | 4.8  | 2.6 |
| 中学生       | 763   | 27.8  | 21.4 | 25.2%    | 351   | 99     | 2.9 | 3.6 | 260   | 0.76   | 0.63   | 33    | 5.8  | 3.1 |

※都合により、献立を変更する場合があります。  
※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。  
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。  
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。  
※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>  
※「ふるさとの食再発見週間」（12月は18～22日）に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

E 新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・紫雲中・高松第一中・男木中

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について





| 日<br>曜    | 献立名                 | 使 用 す る 食 品 名             |            |                   |                               |                         |                      | 栄 養 価                                                            |              |      |
|-----------|---------------------|---------------------------|------------|-------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------|
|           |                     | (赤) おもに体をつくるもの            |            | (緑) おもに体の調子を整えるもの |                               | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの    |                      | 調味料他                                                             | 小学校          | 中学校  |
|           |                     | おもにたんぱく質                  | おもに無機質     | おもにカロテン           | おもにビタミンC                      | おもに炭水化物                 | おもに脂質                |                                                                  | エネルギー (kcal) |      |
|           |                     | 魚・肉・たまご・豆・豆製品             | 牛乳・小魚・海そう  | 緑黄色野菜             | その他の野菜・きのこ・果物                 | 穀類・いも類・さとう              | 油脂類・種実類              |                                                                  | たんぱく質 (g)    |      |
| 1<br>(金)  | ごはん・牛乳              |                           | 牛乳         |                   |                               | 精白米                     |                      |                                                                  | 636          | 747  |
|           | 煮こみおでん              | うずらたまご・あつあげ<br>牛肉・てんぷら・みそ | こんぶ        | にんじん              | 大根                            | こんにゃく・さとう               |                      | しょうゆ                                                             | 25.3         | 29.1 |
|           | ゆず香あえ               |                           |            | 小松菜・にんじん          | もやし・ゆず                        | さとう                     | ごま                   | しょうゆ                                                             |              |      |
| 4<br>(月)  | キムチごはん・牛乳           | ぶた肉                       | 牛乳         | にんじん              | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが              | 精白米・さとう                 | ごま油                  | しょうゆ・チキンコンソメ                                                     | 693          | 801  |
|           | ナムル                 |                           |            | にんじん              | もやし・きゅうり・にんにく                 | さとう                     | ごま・ごま油               | しょうゆ・一味とうがらし                                                     |              |      |
|           | わかめスープ              | うずらたまご                    | わかめ        |                   | たまねぎ                          | こんにゃく寒天                 |                      | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                                               | 21.5         | 24.3 |
| 5<br>(火)  | みかんタルト              |                           |            |                   |                               | みかんタルト                  |                      |                                                                  |              |      |
|           | しっぽううどん・牛乳          | とり肉・てんぷら・油あげ              | 牛乳         | 金時にんじん・ねぎ         | 大根・しいたけ                       | うどん・さといも                |                      | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)                                     | 663          | 777  |
|           | 金時豆の天ぷら             | 金時豆の天ぷら                   |            |                   |                               |                         | なたね油                 |                                                                  | 25.7         | 29.8 |
| 6<br>(水)  | みかんパン・牛乳            |                           | 牛乳         |                   |                               | みかんパン                   |                      |                                                                  | 661          | 805  |
|           | かぶのポトフ              | ウインナー・ひよこ豆・ベーコン           |            | にんじん              | かぶ・たまねぎ・キャベツ                  | でんぶん                    |                      | がらスープ・チキンコンソメ                                                    |              |      |
|           | 根菜サラダ               |                           |            |                   | ごほうサラダ・れんこん・とうもろこし            |                         |                      |                                                                  | 22.3         | 26.7 |
| 7<br>(木)  | ごはん・味つけのり・牛乳        |                           | 牛乳・のり      |                   |                               | 精白米                     |                      |                                                                  | 624          | 774  |
|           | こうやどうふの中華煮          | ぶた肉・こうやどうふ                |            | チンゲンサイ・にんじん       | たまねぎ・しょうが・きくらげ                | でんぶん・さとう                | ごま油                  | しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ                                            |              |      |
|           | アーモンドあえ             |                           |            | 小松菜・にんじん          | もやし                           | さとう                     | アーモンド                | しょうゆ                                                             | 27.3         | 32.1 |
| 8<br>(金)  | さけ菜めし・牛乳            |                           | 牛乳         |                   |                               | 精白米                     |                      | さけ菜めしのもと                                                         |              |      |
|           | れんこんのきんぴら           |                           |            | にんじん・さやいんげん       | れんこん                          | こんにゃく・さとう               | ごま・ごま油               | しょうゆ・みりん・一味とうがらし                                                 | 633          | 733  |
|           | とん汁                 | ぶた肉・油あげ・麦みそ               |            | にんじん              | ごぼう                           | さつまいも                   |                      | にぼし (だし)                                                         |              |      |
| 11<br>(月) | アーモンド入りチーズ          |                           | アーモンド入りチーズ |                   |                               |                         |                      |                                                                  | 20.6         | 22.8 |
|           | ひじきごはん・牛乳           | 牛肉・油あげ                    | 牛乳・ひじき     | にんじん              | えだ豆                           | 精白米・こんにゃく・さとう           | なたね油                 | しょうゆ・こんぶ (だし)・チキンコンソメ                                            | 673          | 781  |
|           | まんばのけんちん煮           | とうふ                       |            | まんば               | もやし                           |                         | なたね油・ごま油             | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)                                                |              |      |
| 12<br>(火) | 大根のみそ汁              | 油あげ・みそ                    |            | にんじん              | 大根・たまねぎ                       |                         |                      | にぼし (だし)                                                         | 22.8         | 25.9 |
|           | いも大福                |                           |            |                   |                               | いも大福                    |                      |                                                                  |              |      |
|           | 米粉パン・牛乳             |                           | 牛乳         |                   |                               | 米粉パン                    |                      |                                                                  | 639          | 778  |
| 13<br>(水) | かぼちゃのシチュー           | とり肉・ベーコン                  | 牛乳         | かぼちゃ・にんじん         | たまねぎ                          | 小麦粉                     | なたね油・バター<br>ホイップクリーム | ぶどう酒・チキンコンソメ                                                     |              |      |
|           | ビーンズサラダ             | ミックスビーンズ                  |            | にんじん              | もやし・きゅうり                      |                         |                      | ドレッシング                                                           | 28.3         | 33.8 |
|           | ごはん・牛乳              |                           | 牛乳         |                   |                               | 精白米                     |                      |                                                                  | 606          | 769  |
| 14<br>(木) | さばのゆうあん焼き           | さば                        |            |                   | ゆず                            |                         |                      | しょうゆ・みりん                                                         |              |      |
|           | 小松菜のあえもの            |                           |            | 小松菜・にんじん          | もやし                           |                         |                      | しょうゆ・みりん                                                         | 26.7         | 33.6 |
|           | とうふのみそ汁             | とうふ・油あげ・みそ                |            | にんじん・ねぎ           | 大根・しめじ                        |                         |                      | にぼし (だし)                                                         |              |      |
| 15<br>(金) | 冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳 | ぶた肉・レンズ豆                  | 牛乳         | にんじん・トマト          | たまねぎ・かぶ・れんこん・えだ豆<br>にんにく・しょうが | 精白米・精麦・米粉               | なたね油                 | ウスターソース・がらスープ・ぶどう酒<br>トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ<br>チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ | 616          | 765  |
|           | ひじきサラダ              | まぐろの油づけ                   | ひじき        |                   | キャベツ・とうもろこし                   |                         |                      | ドレッシング                                                           | 22.2         | 25.9 |
|           | キウイフルーツ             |                           |            |                   | キウイフルーツ                       |                         |                      |                                                                  |              |      |
| 16<br>(土) | ごはん・ひじきのり・牛乳        |                           | 牛乳・ひじきのり   |                   |                               | 精白米                     |                      |                                                                  | 612          | 718  |
|           | 大根とあつあげのそぼろ煮        | あつあげ・ぶた肉                  |            | さやいんげん・にんじん       | 大根・しょうが                       | さとう・でんぶん                | なたね油                 | しょうゆ・みりん                                                         |              |      |
|           | すいとん汁               | 油あげ・みそ                    |            | にんじん・ねぎ           | ほししいたけ                        | すいとん                    |                      | にぼし (だし)                                                         | 20.7         | 23.5 |
| 18<br>(月) | ごはん・牛乳              |                           | 牛乳         |                   |                               | コッペパン                   |                      |                                                                  | 612          | 732  |
|           | 肉だんごのトマトシチュー        | 肉だんご<br>白いんげん豆            |            | トマト・にんじん          | たまねぎ・マッシュルーム                  | じゃがいも・小麦粉<br>さとう        | なたね油・バター             | がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒<br>トマトパウダー・チキンコンソメ                            |              |      |
|           | 海そうサラダ              |                           | 海そうミックス    | にんじん              | キャベツ・きゅうり・とうもろこし              |                         |                      | ドレッシング                                                           | 21.8         | 25.6 |
| 19<br>(火) | みかん                 |                           |            |                   | みかん                           |                         |                      |                                                                  |              |      |
|           | コッペパン・牛乳            |                           | 牛乳         |                   |                               | コッペパン                   |                      |                                                                  | 607          | 750  |
|           | 白身魚のフライ             | 白身魚フライ                    |            |                   |                               |                         | なたね油                 | 中濃ソース                                                            |              |      |
| 20<br>(水) | 冬野菜スープ              | 白いんげん豆・ベーコン               |            | にんじん              | はくさい・たまねぎ・大根・ほししいたけ           |                         |                      | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                                               | 23.7         | 29.2 |
|           | りんご                 |                           |            |                   | りんご                           |                         |                      |                                                                  |              |      |
|           | カレーピラフ・牛乳           | とり肉                       | 牛乳         | にんじん              | たまねぎ・マッシュルーム<br>えだ豆・にんにく      | 精白米                     | バター・なたね油             | ぶどう酒・カレー粉<br>チキンコンソメ・ウスターソース                                     | 590          | 776  |
| 21<br>(木) | かぼちゃのサラダ            |                           |            | かぼちゃ              | とうもろこし                        |                         |                      | ドレッシング                                                           |              |      |
|           | レタスとたまごのスープ         | たまご・ベーコン                  |            |                   | レタス・たまねぎ                      | でんぶん                    |                      | がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ                                               | 20.7         | 26.4 |
|           | ミックスナッツ (中のみ)       |                           |            |                   |                               |                         | ミックスナッツ (中のみ)        |                                                                  |              |      |
| 22<br>(金) | ごはん・牛乳              |                           | 牛乳         |                   |                               | 精白米                     |                      |                                                                  | 614          | 759  |
|           | じゃがいものそぼろ煮          | ぶた肉・牛肉                    |            | にんじん              | たまねぎ・えだ豆                      | じゃがいも・こんにゃく<br>さとう・でんぶん | なたね油                 | しょうゆ                                                             |              |      |
|           | ごまあえ                |                           |            | 小松菜・にんじん          | もやし                           |                         | ごま                   | しょうゆ・みりん                                                         | 21.7         | 25.3 |
| 23<br>(土) | しょうゆ豆               | しょうゆ豆                     |            |                   |                               |                         |                      |                                                                  |              |      |
|           | コッペパン・りんごジャム・牛乳     |                           | 牛乳         |                   |                               | コッペパン・りんごジャム            |                      |                                                                  | 621          | 749  |
|           | チリコンカン              | ぶた肉<br>白いんげん豆・大豆          |            | トマト               | たまねぎ・にんにく                     | じゃがいも・さとう               | なたね油                 | トマトケチャップ・ウスターソース<br>チキンコンソメ・チリパウダー                               |              |      |
| 24<br>(日) | 花野菜サラダ              |                           |            | ブロッコリー            | カリフラワー・とうもろこし                 |                         |                      | ドレッシング                                                           | 26.1         | 30.8 |

## かぜを予防する生活のポイント



**普段から手洗い、うがいをしっかりと行い、規則正しい生活を送ることを心がけましょう。**

12月学校給食栄養量（16回平均）

|          | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   |          | カルシウム | マグネシウム | 鉄分  | 亜鉛  | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩  |
|----------|-------|-------|------|----------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
|          | kcal  | g     | g    | 脂肪エネルギー比 | mg    | mg     | mg  | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g    | g   |
| 小学生（中学年） | 631   | 23.6  | 18.6 | 25.5%    | 328   | 83     | 2.3 | 3.0 | 231   | 0.62   | 0.56   | 29    | 4.8  | 2.6 |
| 中学生      | 763   | 27.8  | 21.4 | 25.2%    | 351   | 99     | 2.9 | 3.6 | 260   | 0.76   | 0.63   | 33    | 5.8  | 3.1 |

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」（12月は18～22日）に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

|   |                 |
|---|-----------------|
| F | 栗林小・花園小・桜町中・玉藻中 |
|---|-----------------|

## 予防に必要な栄養素



体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。卵・肉・魚・大豆製品などを食べて健康的な体をつくり、抵抗力を高めましょう。

## ビタミンC



不足すると、免疫力が低下し、かぜを引きやすくなります。加熱に弱く、水に流れ出やすいので、そのまま食べられるみかんやいちご、キウイフルーツなどの果物がおすすです。

## ビタミンA(カロテン)



不足すると、鼻・のどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。ほうれん草やにんじん、かぼちゃなど緑黄色野菜に多く含まれます。

ミネラル



カルシウム・亜鉛・鉄・銅  
など人体の機能調整や維持に  
欠かせない微量栄養素です。  
牛乳・小魚・かき・アーモン  
ド・海藻などに多く含まれて  
います。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



絶食献立と  
食材産地について







# 12月分学校給食献立表

| 日<br>曜    | 献立名                  | 使 用 す る 食 品 名             |                 |                   |                               |                      |                  | 栄 養 価                                                            |              |
|-----------|----------------------|---------------------------|-----------------|-------------------|-------------------------------|----------------------|------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|
|           |                      | (赤) おもに体をつくるもの            |                 | (緑) おもに体の調子を整えるもの |                               | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの |                  | 調味料他                                                             | 小学校 中学校      |
|           |                      | おもにたんぱく質                  | おもに無機質          | おもにカロテン           | おもにビタミンC                      | おもに炭水化物              | おもに脂質            |                                                                  | エネルギー (kcal) |
|           |                      | 魚・肉・たまご・豆・豆製品             | 牛乳・小魚・海そう       | 緑黄色野菜             | その他の野菜・きのこ・果物                 | 穀類・いも類・さとう           | 油脂類・種実類          |                                                                  | たんぱく質 (g)    |
| 1<br>(金)  | 五目チャーハン (麦入り)・牛乳     | 焼きぶた・えび                   | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・えだ豆                      | 精白米・精麦               | なたね油             | しょうゆ・チキンコンソメ                                                     | 625 742      |
|           | ブロッコリーの中華あえ          |                           |                 | ブロッコリー            | キャベツ・とうもろこし                   | さとう                  | ごま油              | しょうゆ                                                             |              |
|           | はるさめスープ              | うずらたまご・ハム                 |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・しいたけ                     | はるさめ                 | ごま油              | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                                               | 26.1 30.3    |
| 4<br>(月)  | 全粒粉パン・牛乳             |                           | 牛乳              |                   |                               | 全粒粉パン                |                  |                                                                  | 672 803      |
|           | かぶのポトフ               | ウインナー<br>白いんげん豆・ベーコン      |                 | にんじん・パセリ          | かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ              |                      | なたね油             | がらスープ・ぶどう酒<br>チキンコンソメ                                            |              |
|           | かぼちゃのサラダ             |                           |                 | かぼちゃ・にんじん         | とうもろこし・レーズン                   |                      | マヨネーズ            |                                                                  | 25.0 28.9    |
|           | チーズ (小中のみ)           |                           | チーズ (小中のみ)      |                   |                               |                      |                  |                                                                  |              |
| 5<br>(火)  | キムチごはん (麦入り)・牛乳      | ぶた肉                       | 牛乳              | にんじん              | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが              | 精白米・精麦・さとう           | ごま油              | しょうゆ・チキンコンソメ                                                     | 601 803      |
|           | ナムル                  |                           |                 | にんじん              | もやし・きゅうり・にんにく                 | さとう                  | ごま・ごま油           | しょうゆ・一味とうがらし                                                     |              |
|           | トック入りわかめスープ          | ハム                        | わかめ             | ねぎ                | たまねぎ                          | トック                  | なたね油・ごま油         | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                                               | 19.8 25.7    |
|           | ミックスナッツ (中のみ)        |                           |                 |                   |                               |                      | ミックスナッツ (中のみ)    |                                                                  |              |
| 6<br>(水)  | しっぽくうどん・牛乳           | とり肉・てんぷら・油あげ              | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | 大根                            | うどん・さといも             |                  | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)                                                | 640 732      |
|           | 水菜のあえもの              |                           |                 | 水菜・にんじん           | キャベツ                          | さとう                  | ごま・なたね油・ごま油      | しょうゆ                                                             | 24.7 28.2    |
|           | 野菜マフィン (小中のみ)        |                           |                 |                   |                               | 野菜マフィン (小中のみ)        |                  |                                                                  |              |
| 7<br>(木)  | 麦ごはん・牛乳              |                           | 牛乳              |                   |                               | 精白米・精麦               |                  |                                                                  | 652 814      |
|           | いわしのかば焼き風            | いわし粉つき                    |                 |                   | しょうが                          | でんぶん・さとう             | なたね油             | しょうゆ・みりん                                                         |              |
|           | ブロッコリーのごまあえ          |                           |                 | ブロッコリー            | キャベツ                          | さとう                  | ごま               | しょうゆ・ボン酢                                                         | 24.4 29.1    |
|           | けんちん汁                | とうふ・油あげ                   |                 | にんじん・ねぎ           | ごぼう                           | こんにゃく                |                  | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                                           |              |
| 8<br>(金)  | わかめごはん・牛乳            |                           | 牛乳              |                   |                               | 精白米                  |                  | わかめごはんのもと                                                        | 679 830      |
|           | こうやどうふのたまごとじ         | たまご・こうやどうふ・ぶた肉            |                 | にんじん・さやいんげん       | たまねぎ                          | さとう                  |                  | しょうゆ・にぼし (だし)                                                    | 28.5 33.4    |
|           | きのこのみそ汁              | 油あげ・みそ                    |                 | ねぎ                | 大根・しめじ・えのきたけ・しいたけ             |                      |                  | にぼし (だし)                                                         |              |
| 11<br>(月) | コッペパン・牛乳             |                           | 牛乳              |                   |                               | コッペパン                |                  |                                                                  | 656 838      |
|           | 照り焼きチキン風             | とり肉                       |                 |                   |                               | 米粉・でんぶん・さとう          | なたね油             | しょうゆ・みりん                                                         |              |
|           | ゆで野菜                 |                           |                 | にんじん              | キャベツ                          |                      |                  |                                                                  | 30.4 37.5    |
|           | コーンスープ               | ベーコン                      | 牛乳・生クリーム        | パセリ               | とうもろこし・たまねぎ                   | コーンスターチ              | バター・なたね油         | がらスープ・チキンコンソメ                                                    |              |
| 12<br>(火) | 冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳  | ぶた肉                       | 牛乳              | にんじん              | たまねぎ・かぶ・れんこん<br>セロリ・しょうが・にんにく | 精白米・精麦<br>じゃがいも・小麦粉  | なたね油             | がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース<br>カレー粉・しょうゆ・とんかつソース・チャツネ<br>ぶどう酒・チキンコンソメ | 655 819      |
|           | 海そうサラダ               |                           | 海そうミックス         |                   | キャベツ・きゅうり・とうもろこし              | さとう                  | ごま・ごま油・なたね油      | しょうゆ                                                             | 22.6 26.8    |
|           | 小にぼし                 |                           | 小にぼし            |                   |                               |                      |                  |                                                                  |              |
| 13<br>(水) | コッペパン・牛乳             |                           | 牛乳              |                   |                               | コッペパン                |                  |                                                                  | 651 787      |
|           | はくさいのクリーム煮           | とり肉・ベーコン                  | 牛乳・チーズ・生クリーム    | ブロッコリー            | たまねぎ・はくさい                     | じゃがいも・小麦粉            | なたね油・バター         | がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ                                               | 25.4 30.0    |
|           | ひじき入り根菜サラダ           |                           | ひじき             | にんじん              | ごぼう・れんこん                      |                      |                  | ドレッシング                                                           |              |
| 14<br>(木) | 深川めし (麦入り)・牛乳        | あさり・油あげ                   | 牛乳              | にんじん              | ごぼう・えだ豆・しょうが                  | 精白米・精麦・さとう           | なたね油             | しょうゆ                                                             | 648 840      |
|           | 小松菜とツナのあえもの          | まぐろの油づけ                   |                 | 小松菜               | はくさい・もやし                      | さとう                  |                  | しょうゆ                                                             |              |
|           | すいとん汁                | 油あげ・みそ                    |                 | にんじん・ねぎ           | 大根                            | すいとん                 |                  | にぼし (だし)                                                         | 25.0 29.2    |
|           | スイートポテト (中のみ)        |                           |                 |                   |                               | スイートポテト (中のみ)        |                  |                                                                  |              |
| 15<br>(金) | 麦ごはん・牛乳              |                           | 牛乳              |                   |                               | 精白米・精麦               |                  |                                                                  | 647 812      |
|           | さばのゆずみそ煮             | さばのゆずみそ煮                  |                 |                   |                               |                      |                  |                                                                  |              |
|           | ごまドレッシングあえ           |                           |                 | ほうれん草・にんじん        | もやし・切りほし大根                    | さとう                  | ごま油・ごま           | しょうゆ                                                             |              |
|           | かきたま汁                | たまご                       |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・しいたけ                     | でんぶん                 |                  | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                                           | 24.6 30.4    |
|           | みかん (小中のみ)           |                           |                 |                   | みかん (小中のみ)                    |                      |                  |                                                                  |              |
| 18<br>(月) | コッペパン・牛乳             |                           | 牛乳              |                   |                               | コッペパン                |                  |                                                                  | 681 804      |
|           | ボルシチ                 | 牛肉                        | 生クリーム           | にんじん・パセリ          | かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ              |                      | なたね油・バター         | トマトケチャップ・トマトビュレ<br>ぶどう酒・チキンコンソメ                                  | 24.6 28.8    |
|           | 花野菜のサラダ              |                           |                 | ブロッコリー            | カリフラワー・とうもろこし                 | さとう                  | なたね油             |                                                                  |              |
|           | みかんタルト (小中のみ)        |                           |                 |                   |                               | みかんタルト (小中のみ)        |                  |                                                                  |              |
| 19<br>(火) | 麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳 |                           | 牛乳・ひじきのり (小中のみ) |                   |                               | 精白米・精麦               |                  |                                                                  | 641 796      |
|           | 煮こみおでん               | あつあげ・うずらたまご<br>牛肉・てんぷら・みそ | こんぶ             | にんじん              | 大根                            | さといも<br>こんにゃく・さとう    |                  | しょうゆ                                                             | 28.1 33.0    |
|           | 食べて菜のちりめんあえ          |                           | ちりめん            | 食べて菜              | もやし                           | さとう                  |                  | しょうゆ・ボン酢                                                         |              |
| 20<br>(水) | さといもごはん・牛乳           | とり肉・油あげ                   | 牛乳              | にんじん              | えだ豆                           | 精白米・さといも・さとう         |                  | しょうゆ・こんぶ (だし)                                                    | 639 745      |
|           | まんばのけんちゃん            | とうふ・てんぷら                  |                 | まんば               |                               |                      | なたね油・ごま油         | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし)                                       |              |
|           | みそ汁                  | 油あげ・みそ                    |                 | にんじん・ねぎ           | 大根・しいたけ                       |                      |                  | にぼし (だし)                                                         | 25.7 29.3    |
|           | 小魚入りアーモンド (小中のみ)     |                           |                 |                   |                               |                      | 小魚入りアーモンド (小中のみ) |                                                                  |              |
| 21<br>(木) | 中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳     | ぶた肉・うずらたまご・いか             | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・はくさい・たけのこ・しょうが           | 精白米・精麦・でんぶん          | ごま油              | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                                               | 664 820      |
|           | わかさぎのなんばんづけ          | わかさぎ粉つき                   |                 | ねぎ                |                               | さとう                  | なたね油             | しょうゆ・みりん・一味とうがらし                                                 |              |
|           | ゆでブロッコリー             |                           |                 | ブロッコリー            |                               |                      |                  |                                                                  | 27.6 32.6    |
| 22<br>(金) | りんご                  |                           |                 |                   | りんご                           |                      |                  |                                                                  |              |
|           | 大豆ごはん (麦入り)・牛乳       | とり肉・大豆・油あげ                | 牛乳              | にんじん              | えだ豆                           | 精白米・精麦・さとう           | なたね油             | しょうゆ                                                             | 666 794      |
|           | 大根のそぼろ煮              | ぶた肉                       |                 | にんじん              | 大根・グリーンピース・しょうが               | さとう・でんぶん             | なたね油             | しょうゆ・みりん・にぼし (だし)                                                | 26.4 30.6    |
|           | かぼちゃのみそ汁             | 油あげ・みそ                    |                 | かぼちゃ・ねぎ           | たまねぎ                          |                      |                  | にぼし (だし)                                                         |              |

## かぜを予防する生活のポイント

①手洗い・うがい

②食事

③運動

④睡眠

普段から手洗い、うがいをしっかりと行い、  
規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

かぜを予防するためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。  
まずは、バランスよく、好ききらいをしないで食事をしっかりととりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

### 予防に必要な栄養素

たんぱく質

ビタミンC

ビタミンA(カロテン)

ミネラル

体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。卵・肉・魚・大豆製品などを食べて健康的な体をつくり、抵抗力を高めましょう。

不足すると、免疫力が低下しかぜを引きやすくなります。加熱に弱く、水に流れ出やすいので、そのまま食べられるみかんやいちご、キウイフルーツなどの果物がおすすです。

不足すると、鼻・のどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。ほうれん草やにんじん、かぼちゃなど緑黄色野菜に多く含まれます。

カルシウム・亜鉛・鉄・銅など人体の機能調整や維持に欠かせない微量栄養素です。牛乳・小魚・かき・アーモンド・海藻などに多く含まれています。

### 12月学校給食栄養量 (16回平均)

|           | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   |          | カルシウム | マグネシウム | 鉄分  | 亜鉛  | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩  |
|-----------|-------|-------|------|----------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
|           | kcal  | g     | g    | 脂肪エネルギー比 | mg    | mg     | mg  | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g    | g   |
| 小学生 (中学年) | 651   | 25.6  | 20.0 | 27.7%    | 377   | 93     | 3.2 | 3.3 | 258   | 0.66   | 0.61   | 37    | 5.2  | 2.8 |
| 中学生       | 799   | 30.2  | 23.3 | 26.2%    | 407   | 112    | 3.9 | 3.9 | 292   | 0.83   | 0.69   | 44    | 6.4  | 3.3 |

※都合により、献立を変更する場合があります。  
※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。  
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。  
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。  
※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>  
※「ふるさとの食再発見週間」（12月は18～21日）に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

|                                      |
|--------------------------------------|
| 国分寺北部小・国分寺南部小・鬼無小・国分寺中・国分寺北部幼・国分寺南部幼 |
|--------------------------------------|

### ▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

