

12月予定献立表



| 日 | 曜 | 献立名 | 1群 Kcal 脂質 g | 蛋白質 g 塩分 g | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | 給食なしの学校 |
|----|---|---|-----------------------|---------------------|--------------------------|-----------------|--------------------|---|--------------------------|------------------|---------|
| | | | | | 1群 タンパク質を多く含む | 2群 無機質を多く含む | 3群 カロテンを多く含む | 4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む | 5群 炭水化物を多く含む | 6群 脂質を多く含む | |
| 1 | 金 | ご飯 ハンバーグきのこソースがけ ひじきとれんこんの炒り煮 油麩と白菜のみそ汁 ★利支★ | 738 20.1 | 29.3 3.0 | 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 | 牛乳 ひじき | 人参 さやいんげん | マッシュルーム たもぎたけ しいたけ れんこん 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ | ご飯 砂糖 あげ駄 | バター 米油 | 東向中 |
| 4 | 月 | ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) フルーツのヨーグルト和え | 822 20.5 | 25.5 2.3 | 豚肉 | 牛乳 チーズ ヨーグルト | 人参 トマト | 桃 みかん パイン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご | ご飯 麦 じゃが芋 | 米油 | |
| 5 | 火 | ココアパン 豚肉のハニーマスタードソースがけ きのこのペペロンチーノ 野菜スープ | 940 40.0 | 36.5 4.8 | 豚肉 ベーコン ウィンナー | 牛乳 わかめ | ピーマン パプリカ 人参 | にんにく 玉ねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ もやし 白菜 コーン | パン でん粉 はちみつ スパゲティ | 米油 オリーブオイル | 日中 |
| 6 | 水 | ご飯 県産大豆の納豆 五目厚焼きたまご すき焼き煮 | 770 21.4 | 36.8 2.1 | 卵 豚肉 豆腐 納豆 大豆 鶏肉 | 牛乳 | 人参 春菊 | えのきたけ 白菜 ねぎ グリンピース しいたけ | ご飯 砂糖 | 米油 | |
| 7 | 木 | ご飯 イカ天井の具 絹揚げのみそ炒め かきたま汁 | 797 25.7 | 30.8 3.4 | いか 豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ 豆腐 卵 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | ねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ | ご飯 砂糖 でん粉 小麦粉 | 米油 | |
| 8 | 金 | ご飯 サバのみそ煮 (実習生のこんだて) きゅうりともやしのさっぱり和え おくずかけ | 827 27.9 | 33.8 2.6 | さば みそ ツナ 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | 人参 | きゅうり もやし コーン ごぼう 干しいたけ ねぎ | ご飯 砂糖 里芋 でん粉 駄 うーめん | ごま油 | |
| 11 | 月 | ご飯 ピーマンの肉詰めフライ(クラス用ケチャップ) 切干大根のソース炒め ゆばのすまし汁 | 686 19.1 | 27.0 2.7 | 豚肉 かつお節 湯葉 なると 鶏肉 | 牛乳 青のり わかめ | 人参 ピーマン 糸みつば | キャベツ 切干大根 玉ねぎ | ご飯 砂糖 駄 パン粉 小麦粉 | 米油 | |
| 12 | 火 | 減塩パン 味付きゆでたまご カラフルピーマン炒め カレーうどん | 759 24.3 | 35.4 4.3 | 卵 豚肉 鶏肉 油揚げ | 牛乳 | パプリカ ピーマン 人参 | たけのこ もやし 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ | パン でん粉 うどん | 米油 | 成中 |
| 13 | 水 | 中華飯(ご飯 中華飯の具) フルーツ白玉 | 747 15.9 | 30.5 2.5 | 豚肉 えび いか うずらの卵 | 牛乳 | 人参 さやいんげん | 桃 みかん パイン レモン 生姜 干しいたけ たけのこ もやし 白菜 | ご飯 白玉もち 砂糖 でん粉 | 米油 ごま油 | |
| 14 | 木 | ご飯 チキン南蛮(バックタルタルソース) まだか漬け さつま汁 <日本味めぐり…宮崎県> | 806 21.4 | 35.1 4.1 | 鶏肉 大豆 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 | レモン 切干大根 きゅうり ごぼう ねぎ | ご飯 でん粉 砂糖 さつま芋 | 米油 | |
| 15 | 金 | ご飯 ブリのゆず西京みそ焼き (ほねにきをつけましょう) 冬至かぼちゃ キムチ入りすいとんみそ汁 <食育の日献立> | 747 18.4 | 29.4 2.1 | ぶり あずき みそ | 牛乳 | かぼちゃ 人参 にら | 大根 白菜 えのきたけ キムチ | ご飯 砂糖 すいとん | | 富中 |
| 18 | 月 | ビビンバ(ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ ミルメークココア ★二中★ | 776 24.4 | 33.0 3.7 | 豚肉 みそ 豆腐 なると | 牛乳 わかめ | 人参 ほうれん草 | にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ | ご飯 砂糖 ミルメークココア | 米油 ラー油 ごま油 ごま | |
| 19 | 火 | ミルクパン サケメンチタルタルフライ ロソリ(カプ入りフレンチサラダ・クラス用ドレッシング) シェニケイット(きのこ入りミルクスープ) (実習生のこんだて) <世界味めぐり…フィンランド> | 891 39.0 | 31.3 3.3 | さけ ベーコン | 牛乳 | パプリカ 人参 パセリ | かぶ 枝豆 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム | パン じゃが芋 生クリーム パン粉 小麦粉 | 米油 ドレッシング | 西成田 |
| 20 | 水 | ご飯 ポークシューマイ(3個) 春雨サラダ ごまみそスープ | 719 17.9 | 29.3 3.4 | 豚肉 ハム みそ | 牛乳 | 人参 | きゅうり もやし にんにく 玉ねぎ メンマ コーン | ご飯 春雨 砂糖 パン粉 | ごま油 米油 ごま | |
| 21 | 木 | キャロットピラフ フライドチキン 青のりポテト ABCミネストローネ ◆セレクトデザート◆ <セレクト給食> | 下記参照 | | 鶏肉 ベーコン いんげん豆 ひよこ豆 | 牛乳 青のり | 人参 トマト パセリ パプリカ | にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ コーン | ご飯 じゃが芋 マカロニ セレクトデザート | オリーブオイル | |

※ 牛乳は毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。 ※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

| | 今月の平均値 | 基準値 |
|-------------|--------|-------------|
| エネルギー(Kcal) | 787 | 830 |
| たんぱく質(g) | 31.5 | 26.9 ~ 41.5 |
| 脂質(g) | 23.7 | 18.4 ~ 27.6 |
| 塩分(g) | 3.3 | 2.5未満 |

《セレクト給食...21日》

今年もセレクトデザートを実施します。お楽しみに！
栄養価は左からエネルギー たんぱく質 脂質 塩分です。
★ ストロベリーケーキ ⇒ 694kcal 31.4g 27.1g 3.3g
★ チョコレートケーキ ⇒ 703kcal 31.8g 28.0g 3.3g
★ いちごのジュレ ⇒ 642kcal 30.4g 23.4g 3.2g

《リクエスト献立・1日、18日》

各学校の小学生、中学生のみなさんが考えた「リクエスト献立」による給食を実施します。大好きな献立も登場しますのでお楽しみに。

★ 学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。

今月の目標 行事と食文化のかかわりに関心を持とう。

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

《食育の日献立》…15日「冬至」(今年の冬至は12月22日です。)



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

◆14日・《日本味めぐり～宮崎県～》 宮崎県は、「太陽と緑の国」と呼ばれるように、温暖な気候が特徴で、マンゴーなどの産地として有名です。豊富な農林水産物に加え、畜産も盛んで、地鶏や宮崎牛など全国的にも知られています。

「まだか漬け」は、切干大根の即席漬けです。宮崎県は切干大根の生産量が全国一位です。「まだか、まだか、」と出来上がりを待つことから、この名前がつけました。「チキン南蛮」は、からりと揚げたとり肉を甘酢に漬けてタルタルソースをかける、延岡市が発祥の料理です。洋食店のまかない料理として作られていたものがもともとなっているそうです。7(なん)月8(ばん)日は「チキン南蛮の日」になっています。

◆19日・《世界味めぐり～フィンランド～》

6月に来た、宮城学院女子大学の実習生が考えてくれた献立です。