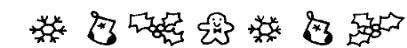


12月予定献立表



日	曜	献立名	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	蛋白質 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	
2	月	とみや米のわかめごはん 揚げぎょうざ(3個) プロッコリーのおかか和え 豚汁 ★日小★	747 23.3	26.0 3.5	豚肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	プロッコリー にら 人参	キャベツ 生姜 大根 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 里芋 小麦粉	米油	
3	火	ソフトパン タバカ アジャブサンダリ シュクメルリ <世界味めぐり…ジョージア>	824 27.4	39.9 4.4	鶏肉	牛乳 チーズ	トマト パプリカ ピーマン バセリ プロッコリー	にんにく セロリー 玉ねぎ しめじ なす ズッキーニ	パン さつまいも	バター 米油 生クリーム	
4	水	ポークカレーライス(とみや米のごはん ポークカレー) わかめとツナのサラダ	773 24.1	26.8 3.3	ツナ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも	ドレッシング 米油	日中
5	木	とみや米のごはん テジブルコギ 春雨サラダ 基わかめのスープ	740 22.1	32.0 3.2	豚肉 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 にら ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ 大根 きゅうり えのきたけ もやし	ご飯 砂糖 春雨	米油 ごま油	西成田
6	金	とみや米のごはん 豆腐ハンバーグの和風あんかけ ひじきのオイスターソース炒め 御事汁 <食育の日献立>	784 25.7	26.0 2.9	豆腐 豚肉 鶏肉 小豆 みそ	牛乳 ひじき	パプリカ 人参	ねぎ 枝豆 大根 ごぼう 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 ビーフン 里芋	ごま油	
9	月	とみや米のごはん あじのスタミナ揚げ チャブチエ キャベツとワインナーのみそ汁 ほねにきをつけましょう	787 25.0	29.6 2.7	あじ 豚肉 ワインナー みそ	牛乳	人参 ピーマン	にんにく たけのこ 干ししいたけ キャベツ	ご飯 片栗粉 砂糖 春雨 じゃがいも	米油 ごま油	
10	火	コッペパン ミートソース コールスローサラダ たまごとわかめのスープ	737 27.1	32.9 4.0	豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 わかめ	トマト 人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉	米油 ドレッシング マヨネーズ	西成田
11	水	とみや米のごはん 笹かまの田楽みそがけ 油麸入り鶏じやが 沢煮椀	733 19.0	26.7 3.3	笹かまぼこ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 ごぼう 干ししいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも あげ麩 マロニー	米油	
12	木	キムタクごはん(とみや米のごはん キムタクごはんの具) れんこんサラダ ミルメークコーヒー ★あけ小★	795 26.5	31.8 3.1	ハム 豚肉 大豆	牛乳	人参	れんこん ごぼう きゅうり キムチ たくあん 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 ミルメークコーヒー	マヨネーズ ごま ごま油	
13	金	とみや米のごはん しらす入り厚焼きたまご もやしのごま酢和え すき焼き煮	801 25.7	31.4 2.9	しらす 卵 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 春菊	もやし きゅうり えのきたけ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 マロニー	ごま 米油	
16	月	とみや米のごはん 豚肉のしょうが炒め 冬至かぼちゃ けんちんうどん <冬至献立>	796 19.5	28.7 2.9	豚肉 小豆 細厚揚げ	牛乳	スリムねぎ 人参 かぼちゃ	生姜 玉ねぎ 大根 れんこん ねぎ	ご飯 砂糖 マロニー うどん	米油	
17	火	チョコレートパン 肉だんごの富谷産トマト煮込み カラフルサラダ 冬野菜のポトフ ★成東小★	864 36.5	33.1 4.1	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	トマト パプリカ プロッコリー 人参 バセリ	にんにく 玉ねぎ カリフラワー 大根 れんこん キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも パン粉	オリーブオイル ドレッシング	
18	水	とみや米のごはん さんまのかば焼き 切干大根のソース炒め かきたま汁 ほねにきをつけましょう	797 28.8	31.4 2.7	さんま 豚肉 かつお節 豆腐 なると 卵	牛乳 あおさ	人参 ピーマン ほうれん草	キャベツ 切干大根 干ししいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	米油	富中
19	木	とみや米のごはん さばのしょうゆ煮 すき昆布の炒り煮 白菜のそぼろみそ汁 ほねにきをつけましょう	722 22.1	26.4 2.8	さば さつま揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 すき昆布	人参	干ししいたけ 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	
20	金	とみや米のごはん(パックごま塩) ハンバーグのオニオンソースがけ グリーンサラダ ミネストローネ セレクトデザート ★★★★	801 下記参照	31.4 豚肉 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	プロッコリー 人参 トマト バセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ カリフラワー コーン セロリー	ご飯 砂糖 片栗粉 マカロニ セレクトデザート	米油 ドレッシング オリーブオイル ごま		

※ 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)	781	830
たんぱく質(g)	30.0	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	25.1	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.3	2.5未満

《セレクトデザート…20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。
★いちごのカップデザート ⇒ 783kcal 26.7g 22.1g 3.2g
★お米deガトーショコラ ⇒ 826kcal 27.7g 26.2g 3.3g

《リクエスト献立・2日、12、17日》

★ 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もとう。

師走、冬が深まる時期です。これから年末に向けて人が集まる機会が増えることでしょう。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて体調を整え、感染症等を予防して楽しい時間を過ごしてくださいね。

また、行事等をとおし、周囲の人々や自然の恵みに感謝しながら、一年を締めくくりましょう。



13 食育文化月

《食育の日献立》…6日「事八日」

事八日は、年に2回、12月8日と2月8日に無病息災と五穀豊穣を願う行事です。この事八日に食べる野菜たっぷりのみそ汁が「御事汁」です。別名「六質汁」とも呼ばれ、里芋、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、あづきの6種類の具材が入ります。

また、事八日には針供養の行事も行われます。針供養は豆腐やこんにゃくといった軟らかいものに針を刺し、日頃、厚く硬い布を縫って働いてきた針に感謝し、労をねぎらう行事です。日本には、感謝を表し幸せを願う、素敵な行事が様々あります。

《世界味めぐり…ジョージア 3日》 ジョージアは黒海とカスピ海に挟まれた小さな国です。面積は北海道より少し小さいくらいで、ワイン発祥の国とされています。「タバカ」は、現地では鶏を丸ごと開いて焼いて作り、人が集まって食事をするときに登場する郷土料理です。鉄板に押さえつけるようにして焼くのが特徴です。味は塩こしょうだったり、スパイスやハーブを効かせたりと様々です。給食ではバター風味のソースで仕上げました。「アジャブサンダリ」は、ジョージア伝統のラタウイユ風の煮込み料理です。「シュクメルリ」は、日本でも「世界一にんにくをおいしく食べるための料理」として話題になりました。高い山々に囲まれたシュクメルリ村で食べられてきた郷土料理です。特徴は、鶏肉を使用していること、ニンニクが効いた濃厚なスープです。体の中から元気になるような味わいです。

《冬至献立…16日》 12月21日は「冬至」です。冬至の日は、1年で一番夜が長く、昼が短い日です。冬至の日に、かぼちゃと小豆を甘く煮た「冬至かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入ると風邪をひかないと言われています。しっかり食べて、これから厳しい冬の寒さにも負けない、元気な体をつくりましょう。

