平成29年度

12月学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

日	ようび	こんだてめい	食品名と働き 血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質	2群・無機質	体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン	4群・ビタミンC	熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物	6群・脂質	小学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g
1	金	ハヤシライス（むぎ**ごはん**） **ごまドレッシングあえ**　みかん	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　たまねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　しめじ **キャベツ**　ｺｰﾝ　みかん	**こめ**　むぎ さとう	ごま ごまあぶら	671 20.8	836 25.2
4	月	**ごはん**　ジージャーどうふ きびなごフライ きゅうりとわかめのすのもの	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう きびなごﾌﾗｲ わかめ	にんじん インゲン	たまねぎ　エリンギ しょうが　きゅうり	**こめ** さとう でんぷん	あぶら ごま	665 27.8	846 34.7
5	火	コッペパン　コーンポタージュ ウインナー　ほうれんそうのｿﾃｰ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　コーン グリンピース	コッペパン じゃがいも	あぶら	639 24.5	832 31.2
6	水	**ごはん**　のっぺいじる さけのしおやき　ゆかりあえ	とりにく あつあげ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	だいこん　こんにゃく きゅうり	**こめ** さといも でんぷん		577 26.9	728 33.4
7	木	くろざとうパン　**タイピーエン** にくしゅうまい　あまずはくさい	うずらたまご ぶたにく エビ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	**キャベツ**　もやし きくらげ　はくさい	くろざとうﾊﾟﾝ はるさめ さとう	ごまあぶら	577 23.5	790 31.2
8	金	**ごはん**　ごもくまめ **こまつなのおかかいため**　りんご	とりにく てんぷら だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン こまつな	ごぼう　こんにゃく りんご　**キャベツ**	**こめ** じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	643 23.5	801 28.4
11	月	**ごはん**　**さつまじる** いわしのうめに　いそかあえ	ぶたにく あぶらあげ いわしうめに **みそ**	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	**だいこん**　こんにゃく しょうが　ごぼう もやし	**こめ** **さつまいも** さとう	ごま	656 24.3	825 29.5
12	火	はちみつパン **ブロッコリーとはくさいのスープ** ラビオリのナポリタン　バナナ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン	はくさい　**かぶ** たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ バナナ	はちみつパン ラビオリ さとう	あぶら	573 23.9	751 30.8
13	水	**ごはん**　とうふのちゅうかに **だいこんサラダ**	とうふ ぶたにく つくね	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン	たまねぎ　たけのこ しいたけ　**だいこん** きゅうり　コーン	**こめ** さとう でんぷん	あぶら ごま あぶら	637 23.0	801 27.9
14	木	コッペパン　**おやこうどん** **カリポルいりにアーモンド**	**たまご** とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう **いりこ**	にんじん ねぎ	たまねぎ　しいたけ	コッペパン うどん さとう	あぶら アーモンド	634 31.3	776 38.2
15	金	**ふゆやさいカレー**（むぎ**ごはん**） **コールスローサラダ**	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　れんこん にんにく　たまねぎ **だいこん**　ｺｰﾝ　**キャベツ**	**こめ**　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	679 17.8	862 21.4
18	月	**ごはん**　けんちんじる さんまホイルまき もやしのごまあえ	とうふ さんまホイル まき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ　ごぼう たまねぎ　もやし	**こめ** さといも さとう	ごま	647 28.8	775 31.7
19	火	コッペパン　**かぶのクリームに** はなやさいサラダ　みかん	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ブロッコリー	**かぶ**　カリフラワー たまねぎ　コーン はくさい　みかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	612 24.2	739 29.1
20	水	**ごはん**　えびボールスープ マーボーはるさめ	とりにく えびだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ ピーマン　きくらげ しょうが	**こめ** はるさめ さとう	ごまあぶら	595 22.1	745 26.5
21	木	コッペパン やさいといんげんまめのｽｰﾌﾟ ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ　**キャベツのソテー**　ｹｰｷ	ぶたにく しろいんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　はくさい にんにく　しょうが アスパラ　**キャベツ** コーン	コッペパン ケーキ	あぶら	723 29.1	834 33.2
22	金	**ごはん**　かぼちゃのふくめに ちぐさやき　ひじきサラダ	とりにく あつあげ ちくわ ちぐさやき	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん	たまねぎ　こんにゃく えだまめ　きゅうり コーン	**こめ** さといも さとう	ごまあぶら	678 25.2	873 31.8
							平均栄養価		637 24.7	800 30.2

地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。　※都合により献立を変更する場合があります

【今月の献立について】

15日（金）・・・冬の野菜「れんこん」「大根」を使った「冬野菜カレー」です。

19日（火）・・・食育の日です。旬の野菜「かぶ」を使った「かぶのクリーム煮」旬の野菜ブロッコリーを使った「花野菜サラダ」と、旬の果物「みかん」を取り入れています。

21日（木）・・・クリスマスの献立です。「タンドリーチキン」とデザートに「クリスマスケーキ」をつけています。

22日（金）・・・冬至の日にちなんで「かぼちゃの含め煮」にしています。昔から冬至の日に「かぼちゃ」を食べると風邪を引きにくくなるといわれています。

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝な野菜だったと思われます。

冬休み中は食べすぎや、夜食のとりすぎ、
不規則な食生活に気をつけよう！