# 12月 こんだてひょう

平成29年度　小高中学校

| 日 | 主食<br>牛乳 | おかず | 血液や筋肉となって体を大きくする<br>（たんぱく質） | 血液や筋肉となって体を大きくする<br>（カルシウム） | 体の調子をよくして病気になりにくくする<br>（カロテン） | 体の調子をよくして病気になりにくくする<br>（ビタミンC） | 仕事や運動をする時の力になる<br>（炭水化物） | 仕事や運動をする時の力になる<br>（脂質） | 学校給食摂取基準<br>上段は幼稚園<br>中段は小学校3・4年生平均値<br>下段は中学校平均値<br>エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>金 | | 弁当　（小高区授業研究会） | | | | | | | | | | |
| 4<br>月 | | むぎごはん<br>なっとう<br>いとかんてんサラダ<br>にくじゃが | ぶたにく<br>かまぼこ<br>なっとう<br>ハム | 牛乳<br>かんてん | にんじん<br>きぬさや<br>みずな | たまねぎ　きゅうり<br>もやし | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | 530<br>623<br>798 | 22.8<br>27.0<br>32.7 | 15.0<br>17.0<br>19.2 | 1.32<br>1.60<br>1.88 |
| 5<br>火 | | ごはん<br>さばのチリソースがけ<br>かぶときゅうりの<br>しょうがづけ<br>けんちんじる | さば<br>なまあげ<br>うちまめ | 牛乳 | にんじん | しょうが　にんにく<br>きゅうり　ねぎ<br>だいこん　かぶ<br>はくさい　ごぼう | ごはん　さとう<br>でんぷん<br>さといも<br>こんにゃく | あぶら | 510<br>636<br>798 | 19.7<br>23.9<br>28.7 | 19.1<br>22.4<br>25.8 | 1.72<br>2.10<br>2.49 |
| ＜かみかみ献立＞　「よくかんで食べる」を習慣化するために、よくかむ食材を使った献立を提供します。 | | | | | | | | | | | | |
| 6<br>水 | | かんとんめん(えび・卵)<br>ちゅうかサラダ<br>りんご | ぶたにく<br>えび　いか<br>うずら卵<br>かまぼこ<br>とりにく | 牛乳 | にんじん<br>チンゲンサイ | はくさい　もやし<br>たけのこ　しいたけ<br>きゅうり　ねぎ<br>キャベツ　りんご | ちゅうかめん<br>でんぷん<br>マロニー<br>さとう | ごまあぶら | 540<br>619<br>804 | 25.3<br>29.2<br>36.6 | 14.2<br>15.7<br>17.6 | 2.26<br>3.03<br>3.70 |
| ＜今月のいちおし献立＞　体の免疫力を高めたり、体力向上を意識したりした献立を＜今月のいちおし献立＞として提供します。 | | | | | | | | | | | | |
| 7<br>木 | | むぎごはん<br>チキンカレー(麦・乳)<br>げんきサラダ<br>てづくりフルーツゼリー | とりにく<br>ハム<br>かつおぶし | チーズ<br>牛乳<br>こんぶ | にんじん<br>トマト | にんにく　しょうが<br>たまねぎ　だいこん<br>グリンピース<br>キャベツ　きゅうり<br>コーン　もも　なし<br>パイン　みかん | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>ナタデココ | あぶら<br>カレールウ | 590<br>684<br>858 | 20.0<br>22.9<br>27.4 | 18.3<br>20.8<br>23.7 | 2.42<br>2.95<br>3.48 |
| 8<br>金 | | しょくパン<br>いちごジャム<br>さといものグラタン(乳)<br>ぶたにくとみずなのスープ | とりにく<br>ぶたにく<br>みそ | 牛乳<br>チーズ | にんじん<br>みずな | たまねぎ　コーン<br>はくさい　もやし<br>にんにく | パン　ジャム<br>さといも<br>さとう<br>でんぷん | あぶら<br>マヨネーズ<br>(卵ぬき) | 505<br>646<br>787 | 19.9<br>25.0<br>29.5 | 19.9<br>24.4<br>28.6 | 1.83<br>2.53<br>3.08 |
| 11<br>月 | | むぎごはん<br>ぶたにくのすきやき<br>ふうに(麦)<br>もやしのカレーあえ<br>みかん | ぶたにく<br>とうふ<br>ハム | 牛乳 | にんじん<br>ピーマン | はくさい　ごぼう<br>しいたけ　ねぎ<br>えのき　もやし<br>みかん | 麦ごはん　ふ<br>マロニー<br>こんにゃく<br>さとう | あぶら | 513<br>598<br>764 | 20.1<br>23.5<br>28.1 | 15.8<br>17.8<br>20.0 | 1.66<br>2.06<br>2.44 |
| 12<br>火 | | タコライス(乳)<br>ほうれんそうサラダ<br>ラフランスゼリー | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>きんときまめ | 牛乳<br>チーズ | にんじん<br>ピーマン<br>トマト<br>ほうれんそう | レーズン　たまねぎ<br>にんにく　きゅうり<br>キャベツ　コーン | ごはん　さとう<br>ゼリー | ごま | 509<br>634<br>787 | 21.1<br>26.0<br>30.9 | 15.8<br>18.4<br>20.7 | 1.14<br>1.48<br>1.76 |
| 13<br>水 | | ＜冬至献立＞<br>ごもくうどん<br>かぶのゆずかづけ<br>とうじかぼちゃ | とりにく<br>あぶらあげ<br>なると<br>あずき | 牛乳 | ほうれんそう<br>にんじん<br>かぶのは<br>かぼちゃ | しいたけ　ごぼう<br>きゅうり　ねぎ<br>かぶ　ゆず | ソフトめん<br>しらたまだんご<br>さとう | あぶら | 541<br>660<br>851 | 23.1<br>27.8<br>34.8 | 11.3<br>12.3<br>13.5 | 2.47<br>3.11<br>3.66 |
| 14<br>木 | | むぎごはん<br>とりにくのてりやき<br>こまつなのごまあえ<br>どさんこじる(乳) | とりにく<br>さけ<br>とうふ<br>みそ | 牛乳 | こまつな<br>にんじん | もやし　ねぎ<br>コーン　だいこん | 麦ごはん<br>さとう<br>じゃがいも | ごま<br>あぶら<br>バター | 520<br>606<br>777 | 25.0<br>29.4<br>35.3 | 17.0<br>19.3<br>22.0 | 2.12<br>2.59<br>3.07 |
| 15<br>金 | | きなこあげパン<br>フレンチサラダ<br>ポトフ | きなこ<br>ウインナー | 牛乳 | にんじん<br>ブロッコリー | きゅうり　レタス<br>たまねぎ　りんご<br>だいこん　キャベツ | パン　さとう<br>じゃがいも | あぶら<br>オリーブ<br>オイル | 505<br>664<br>776 | 16.9<br>21.3<br>24.6 | 21.7<br>27.7<br>30.5 | 1.90<br>2.60<br>3.01 |
| 18<br>月 | | ぶたキムチどん<br>はるさめサラダ(卵)<br>ヨーグルト(乳) | ぶたにく<br>卵<br>ハム | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん<br>にら | はくさい　たまねぎ<br>しいたけ　たけのこ<br>しょうが　にんにく<br>きゅうり　もやし<br>はくさいキムチ | 麦ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>はるさめ | あぶら<br>かきあぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | 578<br>657<br>816 | 22.6<br>25.5<br>29.7 | 17.9<br>19.9<br>22.2 | 1.80<br>2.20<br>2.60 |

＜日本型食生活の日＞　南相馬市では、「毎月１９日は食育の日」として日本型食事の献立を提供していきます。

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19<br>火 | ごはん<br>ほっけやき<br>いりどうふ(卵)<br>こんさいみそしる | ほっけ<br>とうふ<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ　卵 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ　しいたけ<br>グリンピース<br>だいこん　ごぼう<br>ねぎ | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく | あぶら | 484<br>601<br>761 | 24.5<br>29.6<br>35.9 | 14.5<br>16.4<br>18.6 | 2.84<br>3.71<br>4.74 |
| 20<br>水 | チャーシューめん<br>てづくりはるまき(えび・麦)<br>だいこんのこうみづけ | やきぶた<br>ぶたにく<br>えび | 牛乳 | にんじん<br>こまつな | もやし　ねぎ<br>コーン　しいたけ<br>たけのこ　にんにく<br>だいこん　きゅうり<br>たくあん | ちゅうかめん<br>はるさめ<br>さとう<br>でんぷん<br>はるまきのかわ<br>こむぎこ | ごまあぶら<br>あぶら<br>ごま | 598<br>681<br>848 | 28.0<br>32.7<br>39.6 | 17.2<br>19.6<br>20.8 | 3.32<br>4.09<br>4.86 |
| 21<br>木 | ＜クリスマス献立＞<br>ピラフ(乳)<br>タンドリーチキン(乳)<br>さいかサラダ<br>くきわかめスープ<br>クリスマスケーキ<br>(乳・卵・麦) | ベーコン<br>とりにく<br>かまぼこ | 牛乳<br>ヨーグルト<br>わかめ | にんじん<br>ピーマン<br>パセリ<br>こまつな | たまねぎ　コーン<br>マッシュルーム<br>にんにく　しょうが<br>レーズン　りんご<br>はくさい　きゅうり<br>もやし　ねぎ | ごはん<br>ケーキ | バター<br>オリーブ<br>オイル<br>ドレッシング | 583<br>665<br>818 | 23.0<br>26.6<br>31.4 | 22.6<br>25.0<br>27.7 | 2.01<br>2.45<br>2.93 |
| 22<br>金 | しょくパン<br>ラフランスジャム<br>オムレツのトマトソースがけ<br>(卵)<br>イタリアンサラダ<br>クラムチャウダー(乳・麦) | 卵　ほたて<br>ベーコン | 牛乳 | トマト<br>にんじん | キャベツ　きゅうり<br>たまねぎ　コーン<br>マッシュルーム<br>グリンピース | パン　ジャム<br>でんぷん<br>さとう<br>じゃがいも | あぶら<br>アーモンド<br>ドレッシング<br>バター<br>シチュールウ | 542<br>665<br>815 | 22.4<br>26.6<br>32.5 | 19.4<br>22.2<br>26.5 | 2.16<br>2.68<br>3.37 |
| | | | | | | | 12月平均値 | 537<br>642<br>799 | 22.3<br>26.5<br>31.8 | 17.5<br>20.2<br>22.8 | 2.09<br>2.63<br>3.16 |

＜今月の「こねぎ・大根・春菊・キャベツ・きゅうり
グリーンカールレタス・りんご」は県産使用予定です＞



＊給食で使用する食材料を献立表に明記しています。食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合はご連絡ください。

＊材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

## 〈献立紹介〉　タンドリーチキ

〈材料　１人分〉

A
- 鶏むね肉切身・・・・・・・・・50g
- プレーンヨーグルト・・・・・8g
- ケチャップ・・・・・・・・・・・・3.5g
- カレー粉・・・・・・・・・・・・0.6g
- チリパウダー・・・・・・・・・0.2g
- おろしにんにく・・・・・・・・0.5g
- おろししょうが・・・・・・・・0.5g
- オリーブオイル・・・・・・・0.5g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.4g
- こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々

〈作り方〉

1　Aの材料を全て混ぜ合わせておく。
2　肉をAのたれに漬け込む。
3　スチームオーブン(約200℃・10分)で焼く。

※オーブントースターや
フライパンで焼いても
おいしくできます。





＜イラスト　少年写真新聞社「たよりになるね！食育ブック」より引用＞