

12月

こんだてひょう

平成30年度

小高中学校

12月 こんだてひょう			血液や筋肉となっ て体を大きくする		体の調子をよくして 病気になるにくくする		仕事や運動をす る時の力になる		学校給食摂取基準 上段は幼稚園 中段は小学校3・4年生平均値 下段は中学校平均値			
			(たんぱく質)	(カルシウム)	(カロテン)	(ビタミンC)	(炭水化物)	(脂質)	エネ ル ギー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
平成30年度 小高中学校									490 650 830	20 27 34	13.6 18.0 23.0	1.5 2.0 2.5
日	主食 牛乳	おかず										
3月	 	むぎごはん スピニッチカレー(麦・乳) みかんサラダ	とりにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なつみかん キャベツ きゅうり レーズン	むぎごはん じゃがいも さとう	カレールウ あぶら オリーブ オイル	563 659 837	17.4 19.8 31.5	19.9 22.8 26.1	2.05 2.51 2.98
4火	 	ごはん ひじきのつくだに おでん(卵) えだまめとツナのあえもの チーズ(中のみ)(乳)	うすらたまご がんもどき ちくわ さつまあげ ツナ	牛乳 ひじき こんぶ チーズ	えだまめ こまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ドレッ シング ごま	485 594 755	20.6 24.4 31.6	14.4 16.0 21.6	2.07 2.42 3.21
5水	 	しょうゆラーメン じゃがいものチーズやき(乳) りんご	やきふた なると ウィンナー	牛乳 わかめ チーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー あかピーマン	もやし ねぎ コーン たけのこ たまねぎ りんご	ちゅうかめん じゃがいも	あぶら オリーブ オイル	559 638 824	23.3 26.6 33.8	16.7 18.8 21.6	2.50 3.20 3.95
＜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木	 	にくそぼろどん ほうれんそうのしらあえ ふゆやさいのみそしる(麦) ビーンズカル	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だいす	牛乳 かたくち いわし	にんじん グリーンピース ほうれんそう	ごぼう しょうが だいこん はくさい ねぎ	むぎごはん さとう こんにゃく ふ	あぶら ごま	542 627 794	25.1 28.8 33.9	17.5 19.7 22.1	2.95 3.60 4.26
7金	 	しょくパン ハヤシシチュー(麦・乳) ブロッコリーサラダ てづくりプリン(乳)	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん グリーンピース トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	しょくパン じゃがいも さとう プリンのもと	あぶら ハヤシルウ アーモンド ドレッ シング チョコレート	490 639 809	20.6 25.8 31.8	19.5 23.3 27.6	2.10 2.81 3.65
10月	 	むぎごはん あじつけのり ブルコギ トックスープ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく たまねぎ はくさい キムチ しいたけ ねぎ	むぎごはん さとう トック でんぶん	ごまあぶら	509 591 756	20.9 24.2 28.8	18.0 20.5 23.2	1.87 2.28 2.68
11火	 	ツナごはん ごぼうサラダ はくさいのみそしる	ツナ ハム あぶらあげ こうやとうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり はくさい	ごはん さとう	あぶら ごま マヨネーズ (卵なし)	534 624 792	20.8 24.2 29.2	22.9 26.7 31.1	2.48 3.05 3.67
12水	 	ごもくうどん かぶのゆずかつげ とうじかぼちゃ	とりにく あぶらあげ なると あずき	牛乳	ほうれんそう にんじん かぶのは かぼちゃ	ねぎ ごぼう しいたけ かぶ きゅうり ゆず	ソフトめん しらたまだんご さとう	あぶら	536 652 841	22.8 27.3 34.2	10.8 11.6 12.7	2.55 3.18 3.73
＜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献立をく今月のいちおし献立>として提供します。												
13木	 	むぎごはん さばのしょうがに マカロニサラダ(麦) こうやとうふのみそしる	さば ハム こうやとうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ ねぎ	むぎごはん さとう マカロニ さといも	マヨネーズ (卵なし)	532 627 805	21.2 25.1 30.6	18.9 22.1 25.5	2.47 3.04 3.67
14金	 	きなこあげパン みずなとコーンのサラダ ミネストローネ(麦) ヨーグルト(乳)	きなこ ハム とりにく だいす きんときまめ だいふくまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	コーン みずな はくさい たまねぎ キャベツ にんにく セロリー	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブ オイル	518 643 766	20.9 25.1 29.1	17.6 20.6 24.0	1.95 2.54 3.12
17月	 	タコライス(麦・乳) ほうれんそうサラダ みかん	ぎゅうにく ぶたにく きんときまめ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	レーズン たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン みかん	むぎごはん さとう	デミグラス ソース ごま	511 587 754	21.7 25.1 30.7	16.0 18.0 20.9	1.90 2.33 2.77
＜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ます。												
18火	 	ごはん なまあげのゆずみそだれがけ はくさいのあさづけ さんまのすりみじる(卵)	なまあげ みそ さんま たまご とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	ゆず はくさい しょうが ごぼう ねぎ	ごはん さとう でんぶん こんにゃく	あぶら	516 637 759	23.1 27.6 32.2	20.3 23.4 26.6	1.79 2.19 2.58

19		みそバターラーメン(乳) かいそうサラダ サターアンダギー(麦・卵)	ぶたにく みそ ツナ たまご	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん にら	にんにく キャベツ もやし ねぎ コーン きゅうり レタス	ちゅうかめん こむぎこ ホットケーキ ミックス さとう	あぶら バター ドレッシング	620 692 865	24.0 27.2 33.5	18.9 20.8 26.6	2.70 3.37 3.95
＜クリスマス献立＞												
20		ピラフ とりにくのてりやき さいかサラダ くきわかめのスープ クリスマスケーキ(乳・卵)	ベーコン とりにく かまぼこ	牛乳 くきわかめ	にんじん えだまめ こまつな	たまねぎ コーン マッシュルーム しょうが りんご はくさい もやし きゅうり ねぎ	ごはん クリスマス ケーキ	バター ドレッシング	623 708 863	29.9 33.5 38.3	27.6 30.4 33.5	2.35 2.87 3.40
21	金	弁当 (終業式)										

＜今月の「キャベツ、きゅうり、ねぎ、レタス、グリーンレタス、大根」は県産使用です＞



今月平均値	537 637 804	22.2 25.9 31.5	18.6 21.1 24.5	2.26 2.81 3.43
-------	-------------------	----------------------	----------------------	----------------------

*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。

今月のチャレンジ献立



冬至南瓜

＜材料・一人分＞

かぼちゃ	25g
冷凍白玉団子	20g
ゆであずき	25g
砂糖(三温糖)	8g
濃口醤油	2g
みりん	0.3g

※白玉団子を手作りする場合は
9月号を参考にしてください。

＜作り方＞

- ①南瓜を一口大に切って、下ゆでしておく。
- ②冷凍白玉団子をゆでる。
- ③①とゆであずき、半量の砂糖(三温糖)とひたひたの水
(材料が水からほんの少し頭を出すくらいの水)を加え、煮る。
- ④③に②と残り半量の砂糖(三温糖)と調味料を加えて弱火にかけ、



ゆずみそ

＜材料・一人分＞

みそ	5g
酒	2g
みりん	2g
砂糖(三温糖)	1g
柚子の皮	0.5g

＜作り方＞

- ①柚子の皮はすり下ろしておく。
- ②鍋(フライパン)に調味料を入れて、弱火にかける。
- ③焦げないようにヘラで混ぜながら練り炒め、
照りが出てきたら①を加え香り付けし、さっと火を通す。



※ ＜イラスト「少年写真新聞社「たよりになるね！食育ブック」と「給食＆食育だよりセレクトブック」より引用＞