

12月学校給食献立予定表

日曜	献立名	おもな材料						栄養量				
		(あかのななかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのななかま) 体のちようしをととのえる食品		(きいろのななかま) エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	金	ごはん 牛乳 栃木県産豚肉餃子 わかめのナムル 豆腐チゲ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にんじん 小松菜	もやし にんにく 白菜 えのきたけ しょうが	米 餃子の皮	油 ドレッシング	811	32.6	25.1	3.0
社会で「大宝律令」は学びましたか？ 日本で一番古い法律で税のしくみが示されているようですが、 国に税として納めていた食品は、今日の献立ではどの食品でしょうか？												
4	月	ごはん 牛乳 焼き肉 ガーリックポテトサラダ 白菜と豆腐のみそ汁	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜 パセリ	玉ねぎ しょうが 白菜 にんにく ねぎ レモン	米 じゃが芋	油 マヨネーズ	887	34.1	28.1	2.9
白菜は幾重にも葉を重ね隙間に空気の層を作ることで冬の寒さから身を守ります。また、白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く含まれており風邪の予防に効果的と言われます。												
5	火	ごはん 牛乳 サバのスタミナ焼き ひじきのサラダ 鶏ちゃんこ汁	サバ 鶏肉 油揚げ まぐろフレーク	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 にら	キャベツ 枝豆 ねぎ 大根 白菜 えのきたけ しょうが にんにく	米 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	808	37.8	25.4	2.7
魚偏に青と書くサバ(鯖)は、栄養豊富な青背の魚として知られており、DHA(脳細胞の活性化)やEPA(血液粘度を低下)の成分が代表的です。												
6	水	小さいな粉揚げパン 牛乳 チャンポンうどん もやしと大豆のサラダ アセロラゼリー	豚肉 いか ハム 大豆 さつま揚げ きな粉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	白菜 ねぎ もやし たけのこ	パン 砂糖 うどん ゼリー	油 ごま油 ドレッシング	896	36.2	30.5	3.9
炒った大豆を粉にしたものが「きな粉」です。きな粉には食物繊維や腸内細菌ビフィズス菌の栄養になる糖質(オリゴ糖)が含まれています。												
7	木	麦ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 豚キムチ炒め 中華スープ	豚肉 なると 豆腐	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	白菜 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ しめじ もやし	米 麦 しゅうまいの皮 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	855	33.7	25.1	3.4
中華料理の焼売・餃子・小籠包などを「点心」と呼び、中国語で間食や軽食のことを示すようですが、料理だけでなくお菓子類も点心になるそうです。												
8	金	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ 県産ヨーグルト	豚肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ しょうが 大根 にんにく 枝豆	米 じゃが芋	油 ドレッシング	856	26.2	24.4	3.5
大豆ミートは、味や食感を肉に似せて作られた加工食品で、エネルギーが低く、たんぱく質が高く、食物繊維が豊富なことが特長です。												
11	月	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ 中華くらげのサラダ 卵入り中華風コンソープ	ホキ くらげ 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし ねぎ にんにく とうもろこし	米 パン粉 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま油	812	30.1	22.8	2.7
11日は「麴の日」として制定されました。1がつながるので細く・長く・長寿の意味があり、食べる姿が「つるつる(鰻)、かめかめ(亀)」で麴の日は縁起の良い日と言われます。												
12	火	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ ごぼうサラダ きのご汁	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	大根 りんご しいたけ ごぼう キャベツ 枝豆 とうもろこし なめこ しいたけ まいたけ にんにく	米 里芋	油 ドレッシング	819	28.0	24.7	2.8
「とう(10)ふ(2)」と読む語呂合わせから毎月12日が「豆腐の日」となりました。日本を代表する伝統的な健康食品であり、栄養豊富な豆腐を宣伝する目的があるようです。												
13	水	コッパパン(切り込み) 牛乳 メンチカツ ブロッコリーサラダ クリームシチュー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	パン じゃが芋 パン粉	油 ドレッシング	851	37.9	29.2	3.3
今日は緑黄色野菜が多い献立ですが、緑黄色野菜とは「可食部100g当たりカロテン含量が600μg以上の野菜」という基準が厚生労働省で決められています。												
14	木	麦ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 即席漬け 根菜のごま汁 みかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	枝豆 白菜 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ みかん しょうが	米 麦 砂糖 ごま 里芋	油 ごま	815	31.1	22.0	2.7
みかんは英語でMikan(ミカン)と同じ発音になります。みかんの英語はオレンジではありません、違う種類の柑橘系の果物です。												
15	金	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 五目さんびら さつま芋汁 ふりかけ	イワシ かつおぶし 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう れんこん 大根 白菜 しいたけ ねぎ	米 砂糖 さつま芋	油	829	31.0	21.6	3.1
「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材がたくさん使われています。よくかんで食べましょう。												
18	月	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) 荳わかめのスープ りんご	豚肉 生揚げ なると	牛乳 荳わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし しょうが にんにく たけのこ えのきたけ りんご	米 砂糖 ごま ごま油	油	798	32.4	26.1	2.6
りんごは、はじめは葉緑素を作るため緑色です。葉緑素が分解し「アントシアニン」「カテノイド類」が合成されて皮が赤色になり「カテノイド類」だけが増えると黄色になります。												
19	火	ごはん 牛乳 ゴンギ 春菊のごまあえ 石狩汁	鶏肉 サケ かまぼこ みそ	牛乳	春菊 にんじん	しょうが にんにく もやし 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 でん粉	油 ごま	823	31.8	25.3	2.7
北海道の郷土料理石狩汁は、その名の通りサケで有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理です。漁師たちがサケのぶつ切りをみそ汁に入れて食べたのが始まりです。北海道のご当地料理「ゴンギ」も一緒にです。												
20	水	小さいコッパパン(切り込み) 牛乳 焼きそば 棒々鶏サラダ ヨーグルト	豚肉 なると 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ 大根 とうもろこし 枝豆	パン 焼きそば類	油 ドレッシング	817	32.2	23.1	3.4
「なると」という名前、切り口が鳴門海峡のうずしおに似ていることから「なると」と呼ばれるようになったようです。												
21	木	麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク フレンチサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ しょうが にんにく レモン	米 麦 油	850	26.0	28.2	3.0	
ハッシュには、肉などを細かく切る、切り刻むという意味があり、代表的なもので薄切りにした豚肉を使ったハッシュドポーク、細かく刻んだポテトを揚げ焼きしたハッシュドポテトなどがあります。												
22	金	ごはん 牛乳 マグロカツ ほうれん草のツナマヨあえ ほうとう汁	マグロ ツナ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ しめじ とうもろこし ごぼう 大根 白菜 ねぎ レモン	米 ほうとう	油 マヨネーズ	832	30.6	22.1	2.7
今日は冬至です。冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃを使ったほうとう汁の献立にしました。												
25	月	セルフチキンピラフ 牛乳 花野菜サラダ ポトフ クリスマスデザート	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし エリンギ 枝豆 カリフラワー 大根 グリンピース	米 じゃが芋 クリスマスデザート	油 ドレッシング	847	26.0	25.4	2.6
25日はクリスマス。特別な料理を食べる習慣やプレゼントの習慣は外国からやってきましたが、今では日本の年中行事として親しまれるようになりました。												