



12月 中学校給食献立表

今月の献立目標 寒さに負けない食事をとろう

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		園	困	困 体をつくる	園 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
1	金	発芽玄米ごはん	牛乳	すき焼き	牛肉 焼き豆腐 角ふ	白菜 こんにゃく ねぎ にんじん エリンギ	さとう
				ぶりのみりん焼きりんご	ぶり	りんご	さとう
4	月	五穀ごはん	牛乳	卵とじ	卵 鶏肉	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ	じゃがいも さとう
				お好みはんぺんのたれかけ	魚肉	キャベツ にんじん とうもろこし しょうが	米油 さとう でん粉
				きゅうりの塩昆布和え ココアパウダー	塩昆布	きゅうり	ココアパウダー
5	火	にんじんごはん	牛乳	♥にんじんごはん	鶏肉 油揚げ	愛知県産にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	米 もち米 さとう
				米粉ロquette	豚肉 牛肉	たまねぎ	じゃがいも 米粉パン粉 米油
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				メープルマフィン 卓上ソース			メープルマフィン
6	水	ごはん	牛乳	はるさめスープ	豚肉 えび	たまねぎ 白菜 たけのこ チンゲンサイ	はるさめ
				野菜入りしゅうまい(3個)	すけそうだら	たまねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉 でん粉 アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
				ミックスナッツ			
7	木	ごはん	牛乳	みそおでん	うずら卵 生揚げ 昆布 みそ	大根 こんにゃく にんじん	さといも さとう
				わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ	ねぎ にんじん	でん粉 米油 さとう
				オレンジ		オレンジ	
8	金	ソフトめん	牛乳	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	トマトルウ さとう
				フルーツミックス		桃 パイナップル りんご	
				干し小魚	干し小魚		
11	月	麦ごはん	牛乳	カレーシチュー(えがお)	豚肉 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ
				コーンサラダ		とうもろこし キャベツ にんじん	ドレッシング さとう
				福神漬け		福神漬け	
12	火	麦ごはん	牛乳	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう
				ホキの米粉フライ	ホキ		米粉パン粉 米油
				ポイル野菜		キャベツ にんじん	
				卓上ソース			
13	水	麦ごはん	牛乳	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	大根 えのきたけ ねぎ	さといも
				ひじき入り親子そば	卵 鶏肉 ひじき	たまねぎ にんじん 枝豆 しょうが	さとう
				ココアパウダー			ココアパウダー
14	木	米粉パン	はっこう乳	白いんげんと ポークのトマト煮	豚肉	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく	白いんげん豆 じゃがいも さとう
				根菜サラダ		ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし	アーモンド 白ごま ドレッシング
				ブルー		ブルー	
15	金	麦ごはん	牛乳	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉
				春巻き みかん		キャベツ たまねぎ にんじん みかん	小麦粉 米油
				●三平汁	さけ 昆布	大根 にんじん ねぎ	じゃがいも
18	月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグのたれかけ	牛肉 豚肉 大豆	たまねぎ	パン粉 さとう でん粉 米油
				もやしのごま和え		もやし	白ごま さとう
				野菜ゼリー		野菜ゼリー	
19	火	わかめごはん	牛乳	中華海鮮うま煮	うずら卵 いか えび ちくわ	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	さとう でん粉
				鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏肉	たけのこ にんじん 枝豆 しょうが	カシューナッツ さとう でん粉
				みかん		みかん	
20	水	ごはん	牛乳	★冬至の煮物	さつま揚げ 鶏肉	こんにゃく にんじん れんこん たけのこ さやいんげん	じゃがいも さとう
				さば銀紙焼き	さば みそ		さとう
				白菜のゆず和え		白菜 ゆず	
21	木	ツイストロールパン	牛乳	パンプキンポタージュ	ベーコン 豆乳 チーズ	たまねぎ かぼちゃ にんじん マッシュルーム パセリ	ホワイトルウ バター
				てり焼きチキン	鶏肉	キャベツ	さとう
				キャベツのサワー漬け			
				☆米粉のチョコケーキ いちごのケーキ			米粉のチョコケーキ いちごのケーキ

① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。

♪えがおで給食の日
11日(月)

「えがおで給食の日」の献立は、牛乳・調味料以外で特定原材料を使用していません。今月の「カレーシチュー」には、特定原材料である小麦・乳の入っていないカレールウを使っています。



☆セレクト給食

21日(木)は、セレクト給食です。



米粉のチョコケーキ



米粉で作られたしっとりやわらかなスポンジに、チョコレート味のクリームがサンドされたケーキです。

いちごのケーキ



やわらかいスポンジ生地に、甘酸っぱいいちごのクリームがデコレーションされた三角形のケーキです。

♥愛知県の特産品を使った料理

にんじんごはん

愛知県でたくさん作られている冬にんじんですが、小さな物は出荷できません。しかし、小さくても、おいしさに変わりはありません。そこで、小さなにんじんをたくさん使って作ったのが、にんじんごはんです。



●北海道の郷土料理

三平汁

三平汁は、200年ほど前から北海道で食べられている冬の名物料理です。保存するために、塩漬けにした、^{さけ}鮭やにしん、^{たら}鱈、ほっけなどの魚と、保存性のよいにんじんや大根などの根菜類やじゃがいもを煮込んで作ります。

味つけは、魚にふくまれている塩の味だけです。ふつうは食べない頭や中骨などもいっしょに煮ると、いっそうおいしくなります。



にんじん

愛知県の冬にんじんの出荷量は全国3位で、そのほとんどは^{へきなん}碧南市で作られています。冬にんじん

は、11月下旬から3月下旬ごろまで採れ、この時期のにんじんはとても甘く、栄養価も高いです。にんじんに含まれるカロテンは、免疫力を高め、ひふやねんまくを強くする働きがあります。



★行事献立

冬至の煮物

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至には、かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじんなどの「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめる、といわれています。今日の「冬至の煮物」には、こんにゃく、にんじん、れんこん、さやいんげん、さつま揚げ(はんぺん)が入っています。

給食だより ランチBOX



冬の食生活について

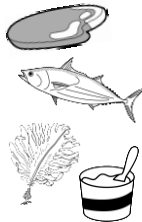
～ 寒さに負けない食事をしよう! ～

寒さが厳しくなり、空気が乾燥しやすい冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行しやすくなります。かぜをひきやすい今の時期に、寒さに負けない身体をつくるには、栄養素の3つの役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。



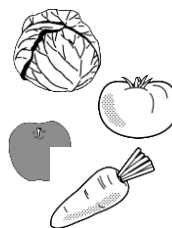
体力をつける⇒たんぱく質

寒さで消耗した体力を回復させます。ウイルスをやっつけるための白血球もつくります。



抵抗力をつける⇒ビタミンA・ビタミンC

寒さやかぜなどに対する抵抗力を高めてくれます。また、のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。



身体を温める⇒炭水化物・脂質

外の寒さに体温を奪われないように、エネルギーをたくさん出して、身体を温めてくれます。



～ 一日三食、好き嫌いなく食べよう! ～

冬休みや年末・年始の行事を控え、生活リズムが乱れがちになります。休み中でも、朝・昼・夕の三食をしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



12月の給食費

口座への入金振替予定日の前日までにお願いします。

【中学校の予定金額】285円×15日=4,275円【口座振替予定日】平成30年1月31日(水)