

12月献立予定表

日 曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	
	主食	牛乳	副食								
1 月	こぎつねごはん		焼きししゃも 揚げ高野豆腐と野菜の煮物 りんご	鶏肉・油揚げ・凍り豆腐	牛乳・ししゃも	米・もち米・砂糖・じゃがいも・でんぷん・こんにゃく	白ごま・油	人参・さやいんげん	ごぼう・しょうが・大根・干ししいたけ・りんご	853kcal 35.1g 557mg 2.6g	こぎつねごはんは、油揚げや人参を調味料で煮て、ごはんには混ぜ込みます。
2 火	えびクリームライス		あさり入りサラダ 夢オレンジ	鶏肉・えび・あさり	牛乳・スキムミルク・生クリーム・粉チーズ・糸寒天	米・米粒麦・小麦粉・でんぷん・砂糖	バター・油・ごま油	人参・パセリ・小松菜	セロリ・玉ねぎ・しめじ・大根・しょうが・ねぎ・オレンジ	863kcal 30.4g 477mg 2.4g	夢オレンジは愛媛県で生まれました。糖度が高く、酸味が少ないので上品な味わいです。ゼリーのようなプルプルした食感です。
3 水	しょうゆラーメン		ごま酢和え 焼きいも	豚肉	牛乳・生わかめ	冷凍ラーメン・砂糖・さつまいも	油・白ごま	人参・小松菜	しょうが・にんにく・玉ねぎ・葱・もやし・ねぎ・きゅうり	711kcal 28.1g 393mg 2.3g	旬 さつまいも さつまいもの旬は11～1月です。ほくほくとした食感と、上品な甘みを味わってください。
4 木	ミルクパン		シーフードマカロニグラタン ブロッコリーのサラダ みかん	あさり・いか・むきえび	牛乳・スキムミルク・ピザチーズ	ミルクパン・マカロニ・米粉・パン粉	油	人参・小松菜・ブロッコリー	セロリ・にんにく・玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・きゅうり・みかん	750kcal 34.3g 581mg 3.2g	家庭科コラボ給食① ソースを焦げないように作るのが大変でした。焦げないように作りました。
5 金	ごはん		さばのねぎソースかけ 白滝のピリ辛炒め かきたま汁	さば・豚肉・鶏卵	牛乳	米・米粒麦・砂糖・白滝・でんぷん	ごま油	人参・こねぎ・小松菜	ねぎ・にんにく・しょうが・えのきたけ	747kcal 35.5g 326mg 2.4g	白滝は水酸化カルシウムで固めて作るのでカルシウムがたっぷり含まれます。
8 月	五目焼きそば 二郎入り		ひじきサラダ （人参ドレッシング） 豆乳ゼリーポンチ	豚肉・むきえび・豆乳	牛乳・芽ひじき・粉寒天	蒸し中華麺・砂糖・でんぷん・ほろちみつ	油	人参・にら	しょうが・玉ねぎ・干ししいたけ・大根・キャベツ・もやし・きゅうり・みかん缶・黄桃缶・パイナップル缶	742kcal 29.5g 342mg 3.3g	有機農産物の日 ドレッシングに使用するにんじんは、農薬を使用していない有機栽培で育ちました。
9 火	ゼノワースパン		ミネストローネ チーズ入りサラダ	鶏卵・ベーコン・豚肉・レンズ豆	牛乳・粉チーズ・ダイスチーズ	無塩パン・砂糖・小麦粉・しめじ・いも・シエルマカロニ・ほろちみつ	バター・アーモンド・油	ホールトマト・人参	セロリ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり	768kcal 31.9g 410mg 2.1g	ゼノワースとはイタリアの街、ジェノバの名前からきています。「卵を溶いて料理する」という意味です。
10 水	チリコンカン ライス		中華風卵スープ バナナ	豚肉・レバーチップ・キドニービーンズ・鶏卵・木綿豆腐・鶏卵	牛乳	米・小麦粉・でんぷん	オリーブ油・油・バター・ごま油	ホールトマト・赤ピーマン・さやいんげん・人参・小松菜	にんにく・セロリ・玉ねぎ・しょうが・バナナ	877kcal 33.1g 348mg 3.2g	世界 千切り キドニービーンズのキドニーとは「腎臓」を意味します。形が似ていることから名前がつけられました。
11 木	ごまごはん		ぶり大根 青菜と豆腐のスープ	ぶり・豚肉・木綿豆腐・鶏卵	牛乳	米・米粒麦・砂糖・でんぷん	白ごま・油	人参・小松菜	しょうが・大根・干ししいたけ	846kcal 41.1g 391mg 2.4g	旬 ぶり・大根 ぶりと大根、どちらも冬が旬の食材です。それぞれのうま味が染みこんでごはんが進みます。
12 金	ごはん		ハニーバターチキン きのこソーサーサラダ ポトフ	鶏肉・ベーコン・豚肉・ウィンナー	牛乳	米・米粒麦・小麦粉・でんぷん・砂糖・ほろちみつ・じゃがいも	油・バター・オリーブ油	人参	にんにく・エリンギ・しめじ・まいたけ・キャベツ・セロリ・玉ねぎ	888kcal 32.2g 285mg 2.8g	家庭科コラボ給食② いつものから揚げをひと味変えたと思いソースをかけました。甘じょっぱくておいしかったです。
15 月	オリエンタル ピラフ		【セレクト給食】 A: パイシチュー（ホワイ） B: パイシチュー（ビーフ） じゃこ入りわかめサラダ	鶏肉・むきえび・ベーコン・豚肉・牛肉	牛乳・スキムミルク・生クリーム・生わかめ・ちりめんじゃこ	米・米粒麦・小麦粉・じゃがいも・小麦粉・パイシート・砂糖	油・バター	人参・ピーマン・小松菜	玉ねぎ・エリンギ・マッシュルーム・セロリ・切干大根・キャベツ・しょうが	880kcal 31.5g 420mg 2.5g	少し早めのクリスマスを楽しんでください！
16 火	ふりかけごはん		大豆入り卵焼き くーぶいりちー 根菜汁	削り節・鶏肉・大豆・鶏卵・豚肉・木綿豆腐・油揚げ	牛乳・芽ひじき・生切り昆布	米・米粒麦・砂糖・こんにゃく	油・白ごま	人参・さやいんげん	玉ねぎ・ごぼう・大根・ねぎ	817kcal 33.8g 432mg 3.1g	郷土料理 沖縄県 くーぶいりちーのくーぶは「昆布」、いちりーは「炒め物」のことです。昆布と豚バラの炒め物です。
17 水	シーフード スパゲティ		豆のサラダ りんご	豚肉・むきえび・いか・あさり・ひよこ豆	牛乳	スパゲティ・小麦粉・ほろちみつ	油・バター・オリーブ油	人参・ホールトマト・ピーマン	セロリ・にんにく・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・りんご	796kcal 33.7g 340mg 2.9g	ひよこ豆は見た目がひよこに似ているので、この名前が付けられました。
18 木	ココアパン		鮭のパン粉焼き リヨネーズポテト イタリアンスープ	鮭・ベーコン・鶏肉・鶏卵	牛乳・粉チーズ	ココアパン・パン粉・じゃがいも	エッグクアマヨ・オリーブ油・バター・油	パセリ・人参・小松菜	にんにく・玉ねぎ・ホールコーン	808kcal 39.4g 358mg 3.5g	ココアやチョコレートには原料であるカカオ豆の「テオブロミン」という成分には集中力や記憶力をアップさせる効果もあります。
19 金	ごはん		コロッケ ゆでキャベツ みそ汁	鶏肉・鶏卵・木綿豆腐・油揚げ・みそ	牛乳・スキムミルク・生わかめ	米・米粒麦・じゃがいも・乾燥マッシュポテト・小麦粉・パン粉	油	人参	玉ねぎ・キャベツ・えのきたけ	833kcal 28.7g 382mg 2.4g	家庭科コラボ給食③ サクサクになるように衣をふんわりつけるのを意識しました。
22 月	ほうとう		野菜のボン酢和え スイートポテト	豚肉・油揚げ・みそ	牛乳・スキムミルク・生クリーム	冷凍ほうとう・砂糖・さつまいも	バター・白ごま	人参・かぼちゃ・小松菜	大根・白菜・ねぎ・もやし・ゆず	758kcal 26.3g 477mg 2.1g	行事 冬至 冬至には「ん」がつく食べ物を食べると運を呼び込めるといわれています。
23 火	豆乳フレンチ トースト		スコッチブロス パンキンサラダ みかん	豆乳・鶏卵・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆	牛乳・スキムミルク	無塩食パン・砂糖・じゃがいも・押し麦・ほろちみつ	バター・油・アーモンド	人参・パセリ・かぼちゃ	セロリ・にんにく・玉ねぎ・かぶ・キャベツ・きゅうり・みかん	755kcal 28.7g 386mg 2.1g	世界 イギリス スコッチブロスは、イギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理です。
24 水	コーンピラフ		クリスピーチキン フレンチサラダ 生チョコケーキ	鶏肉・木綿豆腐・豆乳	牛乳	米・米粒麦・小麦粉・コーンフレーク・ほろちみつ・砂糖・チョコチップ	バター・油	人参・ピーマン・赤ピーマン	玉ねぎ・ホールコーン・エリンギ・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり	976kcal 33.4g 339mg 2.9g	行事 クリスマス 生チョコケーキは鶏卵を使っていないので、全校生徒が同じものを食べることができます。お楽しみに！
25 木	冬季休業日前指導（給食はありません）										

今年も、残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので気をつけましょう。

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。免疫を高めてくれるビタミンAや感染症予防に効果のあるビタミンCもしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

今月の目標：冬の食生活と健康について知ろう

※献立は都合により変更することもあります。

12月4日・12月19日 家庭科コラボ給食

1年生が家庭科の夏休みの宿題で取り組んだ「調理レポート」の中から、良かった献立を給食で再現します。

12月にも3名の献立が登場します。献立の右の文章は本人からのコメントです。

4日 3組 さん
12日 1組 さん
19日 2組 さん

12月22日 冬至

冬至は、1年のうちで「最も昼が短く、夜が長い日」です。

また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日もと考えられていました。

冬至には、昔から南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりします。

12月15日 パイシチューセレクト

今月は、後期給食委員3年生が考えたデザートセレクトです。

パイの中身をホワイトシチューかビーフシチューのどちらかを選んでください。

11月17日～21日 片付け強化週間実施

11月23日の勤労感謝の日に合わせて、片付け強化週間を実施しました。給食委員の感想は以下の通りです。

- ・このまま片付けを大切にしていきたい。
- ・給食当番が協力的だった。
- ・片付けの呼びかけや片付け方を工夫することができたので、これからも続けていきたい。