



今月の給食目標  
「きれいに手を洗おう」

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

日曜日	こんだて	材料・対応	使っている食品 * ( )の中は含まれるアレルギー	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
(金)	バターロール	小麦・乳・卵	バターロール【卵・乳・小麦】	エネルギー <b>834</b> kcal	さげはくせのない味わいでどんな調理法にも合います。さげのピンク色は、えさとして食べているえびやかにの色素のアスタキサンチンが沈着したものです。アスタキサンチンは、細胞を健康に保つ働きがあります。
	さげのハーブ焼き	魚	さげ 白ワイン にんにく レモン果汁 オリーブ油 塩 バジル粉	たんぱく質 <b>38.6</b> g	
	ひじきと野菜のサラダ		キャベツ ブロッコリー ひじき 赤パプリカ ノエグッドレッシング	脂質 <b>32.5</b> g	
	かぼちゃのシチュー	乳	かぼちゃ たまねぎ 牛乳 豆乳 とりにんにん しみじ 米粉 スkimミルク とりがらだし 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう	カルシウム <b>419</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>3.1</b> g	
(月)	ごはん		米	エネルギー <b>907</b> kcal	みそ汁やスープの汁を残さず飲んでいただけますか？加熱した野菜はかさが減って、量を多くとることが出来ます。野菜は、スープやみそ汁などの汁物にすると、その汁の中に野菜の栄養が溶け出します。汁ごとしっかり食べるようにしましょう。
	デミグラスハンバーグ	小麦	ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) たまねぎ デミグラスソース【小麦】トマト ぶなしめじ みそ スターソース 油 砂糖 コンソメ	たんぱく質 <b>30.6</b> g	
	さつまいもサラダ	乳	さつまいも にんにん えだまめ ノエグッドレッシング チーズ こしょう	脂質 <b>30.7</b> g	
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 キャベツ にんにん えのきたけ みそ 煮干しだし わかめ	カルシウム <b>595</b> mg	
(火)	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>2.9</b> g	今日は東北地方の郷土料理です。「油麩」は宮城県の郷土料理です。「油麩」は宮城県の伝統食材でカツ丼のように、卵でとして作ります。「だまこ汁」は秋田県の郷土料理です。「だまこ」とは「ごはんをつぶして丸める」という意味です。
	油ぶ拌(麦ごはん)	麦	米 大麦	エネルギー <b>813</b> kcal	
	油ぶ拌(具)	卵・小麦	たまご たまねぎ 油ぶ【小麦】しょうゆ みつば 煮干しだし 砂糖 みりん 酒 昆布だし	たんぱく質 <b>29.9</b> g	
	蓬わかめのおえ物	ごま油	キャベツ もやし わかめ にんにん しょうゆ 酢 白みそ 砂糖 ごま油 コチュジャン	脂質 <b>21.4</b> g	
	だまこ汁		だいこん だまこちこ まつな まいたけ とりにん ねぎ ごぼう にんにん 油揚げ とりがらだし 酒 煮干しだし しょうゆ みりん	カルシウム <b>358</b> mg	
(水)	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>3.3</b> g	「ぶり大根」は、ぶりのアヲを大根と一緒に醤油で煮付けた北陸地方の郷土料理です。「ぶくらぎ」が大きく成長すると、「ぶり」になります。給食の「揚げぶり大根」は、「ぶくらぎ」を使います。魚が煮崩れないように、片栗粉をまぶして油で揚げておき、茹でて味付けした大根と一緒にさっと煮ます。
	ごはん		米	エネルギー <b>825</b> kcal	
	揚げぶり大根	魚・揚げ油	ぶくらぎ だいこん 片栗粉 油 しょうゆ みりん 酒 しょうが 砂糖 煮干しだし	たんぱく質 <b>30.4</b> g	
	小松菜のごまあえ	ごま	ごまつな もやし キャベツ にんにん ごましょうゆ 砂糖	脂質 <b>25.4</b> g	
	豚汁		じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんにん ごぼう ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒	カルシウム <b>362</b> mg	
(木)	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>2.1</b> g	今日の金時豆の甘煮は給食センターの手作りです。金時豆は形がよく味もよいので、煮豆に一番適した豆と言われています。金時豆の栄養は、脂質はほとんど含まれず、エネルギーになる炭水化物と筋肉のもとになるたんぱく質などが多く含まれます。
	ごはん		米	エネルギー <b>859</b> kcal	
	ちくわのカレー揚げ	小麦・揚げ油	ちくわ 小麦粉 油 米粉 カレー粉	たんぱく質 <b>31.8</b> g	
	金時豆の甘煮		金時豆 砂糖 しょうゆ 塩	脂質 <b>22.6</b> g	
	おでん	卵	だいこん じゃがいも うずら卵 こんにやく とりにん 生揚げ にんにん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 昆布	カルシウム <b>355</b> mg	
(金)	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>2.6</b> g	今日のツナチーストーストは給食センターの手作りです。約1000人分のトーストを手作りするのはとても手間がかかりますが、みなさん手作りのおいしさを味わってほしいので調理員さんたちはがんばって作っています。
	ツナとコーンのチーストースト	小麦・乳	ミルク食パン【小麦・乳】まぐろ水煮 たまねぎ チーズ ノエグッドレッシング とろもろこし パセリ粉	エネルギー <b>832</b> kcal	
	リボンマカロニのサラダ	小麦	キャベツ マカロニ きゅうり ロースハム にんにん 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう	たんぱく質 <b>34.7</b> g	
	冬野菜のポトフ		はくさい たまねぎ だいこん とりにん ブロッコリー にんにん とりがらだし しょうゆ 白ワイン プイヨン 塩 こしょう	脂質 <b>31.4</b> g	
	りんごタルト		りんごタルト(りんご 豆乳 米粉 砂糖 植物油 水あめ 大豆粉)	カルシウム <b>527</b> mg	
(月)	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>3.8</b> g	大根のそぼろ汁には豚肉を使っています。豚肉には筋肉のもとになるたんぱく質が多く含まれ、体力の低下や疲労回復に効果を発揮します。また、ごはんなどの炭水化物の消化を助けるビタミンB1が多いもの特徴です。
	ごはん		米	エネルギー <b>773</b> kcal	
	さばのねぎみそ焼き	魚・ごま油	さば みそ ねぎ みりん 酒 にんにく ごま油	たんぱく質 <b>30.4</b> g	
	きんぴらごぼう	ごま油	ごぼう にんにん こんにやくピーマン しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 ごま油 とうがらし	脂質 <b>23.5</b> g	
	大根のそぼろ汁		だいこん ぶた肉 こまつな ねぎ にんにん しょうゆ 煮干しだし しょうが 片栗粉 しいたけ 酒 塩	カルシウム <b>306</b> mg	
(火)	牛乳 / みかん	乳 /	牛乳 / みかん	食塩相当量 <b>2.3</b> g	みかんは手軽にとれるビタミンCの供給源です。カゼはもちろんガンや生活習慣病の予防にも最適な冬の果物です。みかんのすっぱい酸味はクエン酸といい、疲労回復にも効果があります。
	ごはん		米	エネルギー <b>794</b> kcal	
	油淋鶏(ユウリーチー)	揚げ油	とりにん ねぎ 米粉 油 片栗粉 酒 酢 しょうゆ 砂糖 にんにく ごま油 しょうが	たんぱく質 <b>30.9</b> g	
	大根のナムル	ごま・ごま油	だいこん こまつな にんにん 酢 しょうゆ 砂糖 ごまごま油 中華スープ トウバンジャン	脂質 <b>21.4</b> g	
	ユイミータン(中華風卵スープ)	卵	たまご とろもろこし たけのこ 水煮 こねぎ とりがらだし しょうゆ 片栗粉 酒 中華スープ きくらげ 塩 こしょう	カルシウム <b>334</b> mg	
(水)	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>2.5</b> g	骨の中にはカルシウムをきんだ繊維がびしり張り巡らされています。骨の中のカルシウムの量は18~20歳で最大になります。成長期のうちにしっかりカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。
	ごはん		米	エネルギー <b>835</b> kcal	
	大豆と煮干しのごまがらめ	魚・卵・揚げ油	大豆 いわし 煮干し しょうゆ 砂糖 ごま 米粉 油 みりん 片栗粉	たんぱく質 <b>36.5</b> g	
	れんこんと小松菜のおえ物		ごまつな キャベツ れんこん ロースハム しょうゆ 酢 砂糖	脂質 <b>20.2</b> g	
	とり野菜汁		はくさい もやし とりにん ねぎ みそ ぶなしめじ 煮干しだし 酒 砂糖 しょうゆ しょうが にんにく トウバンジャン	カルシウム <b>830</b> mg	
(木)	牛乳 / ヨーグルト	乳 / 乳	牛乳 / ヨーグルト	食塩相当量 <b>3.9</b> g	れんこんは冬が旬の野菜です。水の中で育つれんこんは、たくさんあいた穴を通して、空気を取りこみ、大きく成長していきます。穴があって先の見通しがよいことから、お正月やお祝いの料理にもよくつかわれます。
	冬野菜カレー(麦ごはん)	麦	米 大麦	エネルギー <b>844</b> kcal	
	冬野菜カレー(ルウ)	小麦	たまねぎ じゃがいも だいこん カレールウ【小麦】ぶた肉 にんにん れんこん ごぼう りんご 大豆 赤ワイン 油 にんにく しょうが トマトケチャップ スターソース カレー粉 とりがらだし	たんぱく質 <b>23.7</b> g	
	小松菜とツナのサラダ		ごまつな キャベツ まぐろ 水煮 とろもろこし 赤パプリカ 酢 しょうゆ レモン果汁 砂糖 油 こしょう	脂質 <b>24.5</b> g	
	りんご		りんご	カルシウム <b>338</b> mg	
(木)	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>3.4</b> g	

東北地方メニュー

※都合により献立が変更になることがあります。 ※今月の地産産物:【米、牛乳、卵、ねぎ、大根、キャベツ、ほうれん草、小松菜、しめじ、れんこん、水菜、りんご】

令和5年12月

日曜日	こんだて	材料・対応	使っている食品 * ( )の中は含まれるアレルギー	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
15	ミルク食パン/チョコレートクリーム ミートエッグ ツナと花野菜のサラダ コンソメ・ジュリアン 牛乳	小麦・乳/小麦・チョコ 卵	ミルク食パン【小麦・乳】/チョコクリーム(水あめ 砂糖 小麦粉 油 ココアパウダー) 卵 豆乳 たまねぎ ぶた肉 にんじん えだまめ 大豆 赤ワイン しょうゆ 砂糖 油 コンソメ ブロッコリー キャベツ カリフラワー まぐろ水煮 ノエッドレッシングレモン果汁 塩 こしょう だいこん たまねぎ にんじん ベーコン セロリ えのきたけ さやいんげん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	エネルギー <b>827</b> kcal たんぱく質 <b>33.2</b> g 脂質 <b>31.3</b> g カルシウム <b>375</b> mg 食塩相当量 <b>4.1</b> g	野菜は意識して食べないと不足してしまいがちです。野菜をたっぷり食べるには、1日3食平均に分けてとれば楽にとることができます。朝食をぬいたりすると、必要量をとるのはなかなか難しくなります。特に寒い季節は生野菜をたくさん食べるのが大変です。給食のように加熱された野菜だと、量を多くとることができます。
18	ごはん えびシューマイ もずくと春雨の酢の物 麻婆豆腐 牛乳	えび・小麦 ごま油	米 えびしゅうまい(えび たら たまねぎ 小麦粉 パン粉 油 でん粉 砂糖) キャベツ もずく ロースハム にんじん はるさめ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 しょうが 豆腐 たまねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ みそ にら しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 しいたけ 油 にんにく しょうが トウバンジャン	エネルギー <b>849</b> kcal たんぱく質 <b>33.4</b> g 脂質 <b>25.3</b> g カルシウム <b>397</b> mg 食塩相当量 <b>3.1</b> g	もずくは海藻の1種で、食物繊維のフコダインが多く含まれます。フコダインは、海藻特有のぬめり成分で、血圧や血糖値を揚げる働きや、免疫力高める働きもあります。
19	ごはん きびなごフライ 豚肉とかぶの炒めもの 具だくさん汁キムチ風味 牛乳 / ホワイトミニ	魚・揚げ油 いか・ごま・小麦 乳/牛乳	米 きびなごフライ(きびなご じゃがいも 米粉 生姜 砂糖 油) 油 かぶ ぶた肉 こまつな たまねぎ にんじん しょうゆ 片栗粉 油 みりん 中華スープ 酒 塩 こしょう だいこん さつまいも はくさい 油揚げ ねぎ にんじん みそ 煮干しだし キムチ【いか・ごま・小麦】	エネルギー <b>826</b> kcal たんぱく質 <b>28.0</b> g 脂質 <b>24.9</b> g カルシウム <b>462</b> mg 食塩相当量 <b>2.2</b> g	「かぶ」は、日本で古くから栽培されていた野菜の一つです。かぶは育つのが早く保存がきくので、食料不足のときなどに重要な役割を果たしていたそうです。大きさや形、根の色は地域によって特色があり、様々な種類のかぶがあります。
20	大豆とひじきの炊き込みごはん 五目厚焼きたまご こんにゃくサラダ 雪だるま汁 牛乳	麦 卵・小麦 ごま油 小麦 乳	米 油揚げ にんじん 大麦 大豆 ひじき佃煮【ごま】 えだまめ しょうゆ 酒 砂糖 五目厚焼きたまご(卵 かつおだし【小麦】 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 もずく しいたけ 油) もやし こんにゃく きゅうり かまぼこ 赤パプリカ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 白玉だんご 木綿豆腐 はくさい とり肉 にんじん かまぼこ【小麦】 みそ 煮干しだし 酒	エネルギー <b>846</b> kcal たんぱく質 <b>33.3</b> g 脂質 <b>21.0</b> g カルシウム <b>373</b> mg 食塩相当量 <b>3.9</b> g	大豆は、筋肉や血液のもとになるたんぱく質が多く含まれます。今日のように豆のまま食べたり、しょうゆやみそ、豆腐や納豆などに加工して食べたりしています。大豆には、たんぱく質のほか、鉄分やカルシウム、食物繊維などもたくさん含まれています。
21	ごはん 豚肉のゆずみそがけ おからのミルク煮 冬至汁 牛乳	米 揚げ油 魚・乳 乳	米 豚肉 白みそ 片栗粉 油 酒 米粉 砂糖 みそ ゆず果汁 みりん たまねぎ おから さつまあげこんにゃく 牛乳 にんじん えだまめ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 塩 かぼちゃ だいこん こまつな 油揚げ ねぎ ごぼう 煮干しだし しょうゆ 酒 みりん 塩	エネルギー <b>874</b> kcal たんぱく質 <b>32.5</b> g 脂質 <b>27.0</b> g カルシウム <b>362</b> mg 食塩相当量 <b>2.4</b> g	明日は冬至です。冬至は1年で昼が一番短い日です。冬至には、「ゆず湯」へ入って、かぼちゃを食べて無病息災を祈る風習があります。給食では豚肉にかかっているタレにゆず、汁物にかぼちゃを使いました。しっかり食べて、病気にならない元気な体をつくりましょう。
22	キャロットパン クリスマスサラダ クラムチャウダー 米粉のカップケーキ 牛乳	小麦・乳・卵 貝・乳 乳・卵・チョコ 乳	キャロットパン【小麦・乳・卵】 ブロッコリー カリフラワー とり肉 ノエッドレッシング 赤パプリカ とうもろこし こしょう 豆乳 たまねぎ じゃがいも こまつな にんじん あさり ベーコン スキムミルク 米粉 油 白ワイン とうがらだし こしょう 米粉 たまご 牛乳 ミルクチョコレート【乳】 バター 砂糖 塩	エネルギー <b>875</b> kcal たんぱく質 <b>31.2</b> g 脂質 <b>35.6</b> g カルシウム <b>449</b> mg 食塩相当量 <b>2.9</b> g	今日で2学期の給食は終了し、冬休みに入ります。冬休み中も3食しっかり食べて早寝早起きをしましょう。特にビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあり、野菜やくだものに多く含まれています。手洗い・うがいをしっかり行い規則正しい生活をこころがけましょう。

冬至



ご家庭でつくってみませんか?  
人気の給食レシピ





**材料(5人分)**

- 玉ねぎ(みじん切り) 1/3個
- 合いびき肉 100g
- 赤ワイン 小さじ1強
- にんじん(みじん切り) 1/8本
- サラダ油 小さじ1/2
- 顆粒コンソメ 小さじ1/2
- 濃口しょうゆ 小さじ1強
- 卵 3個
- 豆乳または牛乳 60ml
- 砂糖 小さじ2/3
- 塩 少々

1



材料を準備します肉にはワインをふっておきます。

2



油を熱し、玉ねぎとにんじんを炒めます。

3



ひき肉を加え炒めます。

4



肉に火が通ったら、調味料を加えます。

5



卵をとき、豆乳と調味料を加えます。

6



カップに⑥の具を入れま

7



スリロップカップにアルミカ

8



⑤の卵液を注ぎ、180℃のオーブンで15～20分焼き

豆乳で作ると乳アレルギーの子も食べられます。お弁当にもピッタリです。

