



12月給食献立表



日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	働く力になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	I材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつづやき
1水	麦ごはん 鯖の西京焼き ごま和え のっぺい汁		ぎゅうにゅう, さわら, しろみそ, みそ, あぶらあげ	むぎごはん, さんおんとう, いりごま, さといも, かたくりこ	キャベツ, ほうれんそう, もやし, にんじん, だいこん, つきごんにやく, はねぎ	601 kcal 26.7 g 16.1 g 1.7 g	西京焼きの鯖は、ブリと同じ出魚って知っていましたか? 生まれてから成長するに当たって、さしーヤナギーさわらと名前が変わるお魚です。三重県は日本で採れる鯖の漁獲量の第10位に入っていて、冬に旬を迎え、お刺身で食べられる鯖が出回ります。
2木	きなこ揚げパン 白菜のクリーム煮 コールスロー		ぎゅうにゅう, きなこ, とりにく, だいず	コッペパン, あぶら, さんおんとう, こめこ, バター	たまねぎ, にんじん, しめじ, はくさい, ブロッコリー, キャベツ, ホールコーン, こまつな, きりぼしだいこん	674 kcal 24.3 g 29.8 g 2.1 g	パリっ子給食: ブロッコリー 「ブルックリー」(英語)は「ブロッコリー」のぼろと書かれるほど古くから食べられている料理だそうです。「コール」にはキャベツという意味がありますが、スローだけでもキャベツのサラダをさしたりします。
3金	豚丼 もずくのナムル 根菜のみそ汁		ぎゅうにゅう, ぶたにく, もずく, あぶらあげ, みそ	むぎごはん, あぶら, さんおんとう, いりごま, ごまあぶら, さつまいも	にんじん, たまねぎ, しらたき, はねぎ, こまつな, もやし, にんにく, だいこん, ごぼう	634 kcal 24.2 g 16.8 g 2.6 g	もずくのナムルのもずくとは、海苔の仲間。暖かい地方の寒い海で採れ、主に沖縄で養殖されています。たくさん採れるのは、4月から6月ですが、年中お店に出回っています。かさかさする肌を治したり、骨や歯を作る栄養が多く含まれています。
6月	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 中華スープ		ぎゅうにゅう, とりにく, うずらたまごみずに, とうふ	ごはん, かたくりこ, あぶら, さんおんとう, ごまあぶら	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ピーマン, しめじ, キャベツ, こまつな	636 kcal 23.9 g 21.3 g 2.3 g	酢の物が苦手な子どもたちが多いですが、お酢を炒め物に使って甘酢にする、大人気! 加熱することで、酸っぱさがやわらけ、お砂糖の効果もあり、食べやすくなるんですね。今日は残食少ないかな?!
7火	減量麦ごはん ちゃんぽん れんこんの金平		ぎゅうにゅう, ぶたにく, うずらたまごみずに, やきちくわ	むぎごはん, ちゅうかめん, あぶら, かたくりこ, さんおんとう, いりごま	しょうが, キャベツ, もやし, チンゲンサイ, まこも, にんじん, ほししいたけ, つきごんにやく, れんこん, さやいんげん	602 kcal 25.0 g 17.1 g 2.1 g	ちゃんぽんの語源は諸説ありますが、様々なものを混ぜ合わせることを意味します。今日もいろんな野菜など9種類の食材を使ってちゃんぽんを作っています。
8水	カレーライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, ぎゅうにく, だいず, ハム, ほしひじき	むぎごはん, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さんおんとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ホールコーン, こまつな	671 kcal 22.9 g 21.1 g 2.3 g	今年最後のカレーですね。今日も小麦粉と油をしじりじっくり時間をかけて炒めて作る、調理員さんの魔法がかかったおいしいカレーが登場です。
9木	コッペパン 鮭のムニエル マゼドアンサラダ 白菜スープ		ぎゅうにゅう, ぎんざけ, とりにく, とうふ	コッペパン, こめこ, あぶら, じゃがいも, マヨネーズ	ブロッコリー, にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな	643 kcal 30.2 g 28.7 g 2.9 g	パリっ子給食: 白菜 マゼドアンサラダのマゼドアンとは、フランス語でさいの目切りや角切りのことを言います。マゼドアンサラダなので、サイコロに切った野菜をサラダにしたものです。
10金	麦ごはん 肉豆腐 しらすあえ りんご		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, やきとうふ, ちりめんじゃこ	むぎごはん, あぶら, さんおんとう	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, しらたき, ねぎ, キャベツ, ほうれんそう, もやし, りんご	626 kcal 26.3 g 17.2 g 1.6 g	しらすは、さまざまな魚の稚魚の総称で、塩ゆでして加工したときに含まれる水分含有量の多い呼吸器官が変りやすい。しらす干しは関東干しと比べ、水分量は多くやわらかめ、固めになるまで乾燥させたものをちりめん(関西干し)と区別されます。今日は関西干しの方を使用します。
13月	ごはん 鯖の味噌煮 おひたし けんちん汁		ぎゅうにゅう, まさば, みそ, とうふ	ごはん, さんおんとう, いりごま, あぶら	しょうが, キャベツ, にんじん, こまつな, ごぼう, つきごんにやく, ほししいたけ, はねぎ	601 kcal 26.1 g 19.5 g 2.2 g	鯖の味噌煮を調理員さんは、少ない水分でとてもおいしく仕上げてください。ごはんがとっても進みます。そしてさばは旬が旬! 脂がのってとてもおいしくなり、寒さばともいいます。
14火	鶏ごぼうごはん 大豆かりんとう 臭たくさん味噌汁		ぎゅうにゅう, とりにく, だいず, きなこ, みそ	むぎごはん, あぶら, いりごま, さんおんとう, かたくりこ, さつまいも	ごぼう, しめじ, はねぎ, だいこん, はくさい, つきごんにやく, にんじん, だいこんば	679 kcal 23.6 g 21.0 g 1.8 g	大豆かりんとうは、乾燥大豆を一晩水につけて戻し、片栗粉をまぶして油でじっくり揚げます。砂糖と水を煮詰めたものを揚げた大豆に絡めながらをまぶして作る大豆づくしの献立です。おいしいです。
15水	麦ごはん 厚揚げと大根のピリ辛煮 おかか和え		ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ, あかみそ, しろみそ, かつおぶし	むぎごはん, あぶら, さんおんとう	しょうが, いたごんにやく, だいこん, にんじん, キャベツ, ほうれんそう, もやし	612 kcal 25.9 g 18.8 g 1.5 g	パリっ子給食: 大根 霜が降りると、冬の野菜は大根。寒さに負けないうち、その小さな体に栄養をぎゅっと貯めるので、とてもおいしくなります。その栄養を私たちの体に入れることは、寒さに負けないうちをやることにつながります。しっかりといただきますよ!
16木	減量パン 焼きそば ワカユスープ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, あおのり, とうふ, たまご, かつわかめ	げんりょうパン, ちゅうかめん, あぶら, かたくりこ, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, べにしょうが, ほししいたけ	601 kcal 30.3 g 19.1 g 2.6 g	みえ地物一番給食の日 今日の地物は豚肉、キャベツ、あおのり、たまご、わかめの予定です。で、冬には乾燥、三重県産の食材を使って給食を作ります。また、地元の名産品が作ってくれた豆腐も使っています。地元で作られるものを給食に使っていただきますね。
17金	麦ごはん 手作り高菜ふりかけ 五目うま煮 マヨネーズ和え		ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, とりにく, あつあげ, ツナみずに	むぎごはん, いりごま, ごまあぶら, あぶら, じゃがいも, さんおんとう, マヨネーズ	たかなづけ, にんじん, たまねぎ, いたごんにやく, さやいんげん, キャベツ, もやし, ほうれんそう	651 kcal 23.9 g 22.0 g 1.7 g	みえ地物一番給食の日 高菜はよく漬物で食べるイメージですが、広島菜や野沢菜に似、高菜は日本でも漬物というくらい有名な野菜で、キャベツやブロッコリーなどと違い、アブラナ科の仲間です。今日は高菜の漬物を使ってふりかけを作ります。
20月	ごはん ししゃものお好み揚げ ゆかりあえ 豚汁		ぎゅうにゅう, ししゃも, あおのり, ぶたにく, みそ	ごはん, いりごま, こむぎこ, かたくりこ, あぶら, さといも	べにしょうが, キャベツ, もやし, ごぼう, だいこん, つきごんにやく, はくさい, にんじん, はねぎ	616 kcal 25.0 g 19.2 g 2.1 g	魚が苦手な子どもたちは、揚げたししゃもも3枚おろしのように、きれいに分解して食べたりします。骨や胸が気になるよう、分解しないほうが食べやすいと伝え、そのまま食べられることに気がつく子も。今日のお好み揚げは焼きししゃもより食べやすいので、分解しないで食べられるかな?!
21火	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のかみかみ和え みかん		ぎゅうにゅう, あつあげ, とりひきにく, いか	むぎごはん, あぶら, さんおんとう, かたくりこ, いりごま	かぼちゃ, にんじん, しょうが, こまつな, もやし, きりぼしだいこん, にんにく, みかん	613 kcal 21.1 g 14.2 g 1.1 g	明日は冬至です。冬至に食べる食べものといえば「かぼちゃ」をイメージする人が多いかな?他にも「ん」がつく食べものを食べると「運氣」がよくると言われているので、食べて運氣を上げましょう。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇パリっ子給食: 指定した野菜は「名産産」を使用します。2日「ブロッコリー」・9日「白菜」、15日「大根」です。

◇みえ地物一番給食の日: 16日・17日は、「名産産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。

