

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつがやき
1木	ドライカレーサンド ポテトコーンスープ		ぎゅうにゅう, だいず がたひきにく, とりにく ぎゅうひきにく	スライスパン, あぶら さとう, パンこ じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ エリンギ, ホールコーン クリームコーン, ほうれんそう	614 kcal 27.8 g 21.7 g 2.5 g	ドライカレーをパンに挟んで食べ ます。食べると時に汁がこぼれ ないよう、ドライカレーにパン粉 を入れて、水分量を調節してい ます
2金	減量ご飯 ちゃんぽん れんこんサラダ		ぎゅうにゅう, えび がたにく, ロースハム	むぎ, こめ, ごま ちゅうかめん, あぶら かたくりこ, マヨネーズ	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, れんこん ブロッコリー, こまつな	617 kcal 25.4 g 19.8 g 2.1 g	ちゃんぽんとは、たくさんの具と 麺と一緒に煮込んだ、長崎県発 祥の料理です。魚介や野菜を使 うので、いりとりもよく、栄養 たっぷりです
5月	白ご飯 高野豆腐の卵とじ おかかじゃが りんご		ぎゅうにゅう, たまご こおりとうふ, とりにく かつおぶし	こめ, さとう かたくりこ, じゃがいも あぶら	にんじん, ほししいたけ たまねぎ, こまつな にんにく, りんご	609 kcal 22.9 g 15.5 g 1.1 g	高野豆腐は、豆腐を凍らせてか ら乾燥させた保存食品。豆腐の 栄養が残っているので、タンパ ク質や鉄分がたっぷりです
6火	元気100倍チャーハン はるさめスープ		ぎゅうにゅう, たまご ぎゅうにく, ベーコン とうふ	むぎ, こめ, あぶら さとう, ごまあぶら はるさめ	にんにく, にんじん, たまねぎ かんそうかりかりうめ ねぎ, キャベツ, こまつな しょうが, しいたけ	606 kcal 21.8 g 20.5 g 2.9 g	給食のチャーハンは、量が多い ので、おうちのようにご飯を 炒めることはできません。具 のみをつくり、白ご飯に混ぜ 込んで作ります
7水	麦ご飯 さわらの西京焼き なばなのごまあえ のっぺい汁		ぎゅうにゅう, さわら しろみそ, ミックスみそ あぶらあげ	むぎ, こめ, ごま さといも, かたくりこ	なばな, キャベツ, もやし だいこん, にんじん こんにゃく, ねぎ	601 kcal 27.3 g 16.1 g 1.8 g	「なばな」はもともと、なたね油 の原料として栽培されていまし たが、そのおいしさから、食用 として広がりました
8木	減量パン 和風スパゲティー 花野菜のサラダ		ぎゅうにゅう, いか ベーコン, のり	パン, スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも マヨネーズ	にんにく, たまねぎ, しめじ えのきたけ, エリンギ カリフラワー, ブロッコリー キャベツ, にんじん	605 kcal 23.6 g 23.8 g 2.2 g	パリっ子給食 花野菜のサラダには、名張産の ブロッコリーを使っています。ブ ロッコリーは、茎もおいしく食べ ることができます
9金	麦ご飯 野菜のしょうが炒め 大豆かりんとう		ぎゅうにゅう, ぶたにく だいず, きなこ	むぎ, こめ, あぶら さとう, かたくりこ	しょうが, キャベツ, たまねぎ もやし, しめじ, にんじん チンゲンサイ	647 kcal 24.3 g 20.5 g 0.9 g	しょうが炒めは、豚肉と野菜あ わせて約70g使います。これ だけの量をムラなく炒める調 理員さんは、やっぱりプロです ね
12月	白ご飯 玄米団子入りおでん風煮 信田和え		ぎゅうにゅう, とりにく さつまあげ うずらたまご あぶらあげ	こめ, じゃがいも さとう, ごま	だいこん, こんにゃく キャベツ, にんじん, もやし	605 kcal 22.4 g 17.1 g 1.6 g	パリっ子給食 名張産の大根と、玄米団子をお でんに入れます。味がしみ込ん だ大根は、とてもおいしいです
13火	タコライス もずくスープ		ぎゅうにゅう, とうふ ぎゅうひきにく, チーズ がたひきにく もずく, とうふ	むぎ, こめ, あぶら ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, セロリー ホールトマト, キャベツ	634 kcal 25.2 g 21.2 g 2.2 g	タコライスのソースには、細 かく刻んだセロリが入ってい ます。炒めると香りがよく、 美味しいソースになります
14水	麦ご飯 鱈のカレーソース 野菜ソテー 白菜のみそ汁		ぎゅうにゅう, あじ あぶらあげ ミックスみそ	むぎ, こめ, かたくりこ あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, コーン はくさい, しめじ, ねぎ	621 kcal 26.1 g 18.9 g 2.3 g	パリっ子給食 名張産の白菜たっぷりのみそ 汁です。白菜はこれからの季 節、いろんな料理に大活躍です
15木	コッパパン ボイルウインナー ゆで野菜 冬野菜のポトフ		ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	コッパパン じゃがいも	キャベツ, こまつな, にんじん たまねぎ, だいこん ブロッコリー	614 kcal 26.2 g 25.9 g 3.1 g	三重地物一番給食の日 ポトフには、定番のにんじん・た まねぎに加え、冬野菜のだいこ んやブロッコリーが入っています
16金	豚丼 ごま酢和え みそ汁		ぎゅうにゅう, ぶたにく あつあげ, カットわかめ ミックスみそ	むぎ, こめ, あぶら さとう, ごま じゃがいも	にんじん, たまねぎ, しらたき ねぎ, もやし, キャベツ	625 kcal 25.0 g 16.3 g 2.6 g	三重地物一番給食の日 給食のみそ汁は、煮干しでだしを とっています。朝から水につけ て、ゆっくり加熱します
19月	白ご飯 肉豆腐 しらすあえ		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	こめ, あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, ごぼう 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	605 kcal 26.1 g 17.9 g 1.7 g	肉豆腐には固くて崩れにくい焼 き豆腐を使っています。味もし 込みやすいので、煮込み料理に ぴったりです
20火	麦ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 ねりごまあえ みかん		ぎゅうにゅう, あつあげ とりひきにく ちくわ	むぎ, こめ, あぶら さとう, かたくりこ ねりごま, ごま	かぼちゃ, にんじん, しょうが キャベツ, ほうれんそう もやし, みかん	615 kcal 20.5 g 14.9 g 1.1 g	22日(木)は「冬至」。ゆず湯につ かり、かぼちゃを食べると、病氣 にならないと言われていま す。詳しくは↓をみてね
21水	麦ご飯 さばのしょうが煮 白菜のおひたし 根菜のみそ汁		ぎゅうにゅう, さば あつあげ, ミックスみそ	さとうむぎ, こめ さつまいも	しょうが, はくさい, にんじん もやし, こまつな, だいこん ごぼう, こんにゃく	636 kcal 27.0 g 19.3 g 2.3 g	根菜は、冬の寒さで冷えた体を 温めてくれる力があります。しっ かり食べて、元気に冬休みを迎 えましょう

◇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「名張産」を使用します。8日は「ブロッコリー」、12日は「大根」、14日は「白菜」です。

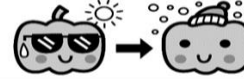
◇みえ地物一番給食の日：15日、16日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。



12月22日は「冬至」。一年のうちで、もっとも日が短く、夜が長い日です。この日は昔から、ゆずの入ったお風呂に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。20日は、少し早めの冬至かぼちゃを味わいましょう。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！



かぼちゃは夏の野菜ですが、うまく保存すると冬まで食べることができるからです

栄養が豊富！



栄養たっぷりなので、病気に負けない体になるからです

「ん」がつく！



名前の最後に「ん」がつく食べものを食べると、幸せになると言われているからです