



12月献立予定表

は島内産の食品です。

知名町立学校給食センター（中学校）

	月	火	水	木	金	
献立名 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	 きそく正しく食べよう!!	1 ① 野菜 グリーンカレー (麦ごはん) ②牛乳 ③ベリーベリーポンチ ①鶏肉 チーズ ②牛乳	2 ①きなこ揚げパン ②牛乳 ③ABCスープ ④/ババヤソラー ①きな粉 ②牛乳 ③ウインナー ペーコン ④まぐろ油揚げ 昆布	3 ①少なめごはん ②牛乳 ③おでん ④蒸干しのあめがらめ ②牛乳 ③鶏肉 うずら卵 厚揚げ 竹輪 昆布 ④大豆 田作り煮干し	4 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤ヨーグルトトースン ③小松菜のみそ汁 ④ひるあざ ②牛乳 ③ さみそ 油揚げ ④豚肉 さつま揚げ	
		① 蒸 人参 グリンピース 玉ねぎ ③みかん バイナップル 梨 ①米 麦 じゃがいも パター 小麦粉 油 ④ブルーベリーゼリー ストロベリーゼリー 804kcal/22.7g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	①人参 玉ねぎ ズッキーニ セロリー トマト パセリ ② ひよこ きくらげ 人参 小松菜 ①米 ③じゃがいも ④ごま ピーナツ 砂糖 ④オリーブオイル 768kcal/29.1g 豆・卵・いも類・果物	①人参 いんげん 大根 こんにゃく ①米 ③じゃがいも ④ごま ピーナツ 砂糖 ⑤水あめ 砂糖 チョコレート 780kcal/36.1g 果物	①麦ごはん ②牛乳 ⑤ミニトマト ③ ズッキーニ のみそ汁 ④チキン 筒 タルタルソース ②牛乳 ③厚揚げ さみそ ④鶏肉 さつま揚げ ③ ズッキーニ 人参 大根 白菜 深ねぎ ⑤ミニトマト ①米 麦 じゃがいも ④ごま油 ⑤ごま 油 ⑥水あめ 砂糖 チョコレート 741kcal/26.8g 豆・海藻・卵・果物	
		7 ① ご はん ②牛乳 ③塩ちゃんこ鍋 ④ ズッキーニ のカレーさんびら ②牛乳 ③鶏肉 豆腐 ごぼう団子(すり身 豆腐) ④大豆ミート 豚肉	8 ① 高野豆腐 のそぼろ丼 (麦ごはん) ②牛乳 ③カルボナーラ・スパゲティ ④ こん こんサラダ ①高野豆腐 豚肉 牛肉 ②牛乳 ③ 鮭 米みそ ①人参 干し椎茸 にはら ②人参 大根 しめじ 深ねぎ 小松菜 ①米 麦 じゃがいも パター 小麦粉 油 ④ブルーベリーゼリー ストロベリーゼリー 804kcal/22.7g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	9 ① 小さい 米粉パン ②牛乳 ⑤チョコクリーム ③カルボナーラ・スパゲティ ④ こん こんサラダ ②牛乳 ③ペーコン 牛乳 卵 チーズ しるいんげん豆 ④昆布 ②人参 大根 干し椎茸 枝豆 ④人参 ごぼう 玉ねぎ キャベツ パセリ ⑤ 玉ねぎ トマト ①米粉パン ④オリーブオイル スパゲティ ④オリーブオイル 砂糖 マヨネーズ(卵不使用) ⑤ チョコ ジャム 847kcal/31.6g 魚・いも類・果物	10 ① お しんこピラフ ②牛乳 ③ 実 だくさんスープ ④魚の ピ ザ焼き ①ペーコン しらす干し ②牛乳 ④大豆 ウインナー ⑤ フリ チーズ ①人参 大根 干し椎茸 枝豆 ④人参 ごぼう 玉ねぎ キャベツ パセリ ⑤ 玉ねぎ トマト ①米 麦 じゃがいも ④ごま ピーナツ 砂糖 ④オリーブオイル 808kcal/37.9g 海藻・卵・果物	11 ①少なめ 麦 ごはん ②牛乳 ⑤ミニトマト ③ ズッキーニ のみそ汁 ④チキン 筒 タルタルソース ②牛乳 ③厚揚げ さみそ ④鶏肉 さつま揚げ ③ ズッキーニ 人参 大根 白菜 深ねぎ ⑤ミニトマト ①米 麦 じゃがいも ④ごま油 ⑤ごま 油 小麦粉 だんご タルタルソース(卵不使用) 767kcal/26.3g 豆・魚・海藻・卵・果物
		14 ① 青 菜しらす ご はん ②牛乳 ③きのこけんちん汁 ④ふくれ菓子 ①しらす干し 昆布 さば ②牛乳 ③鶏肉 油揚げ 豆腐 ①大根菜 ②干し椎茸 人参 大根 ごぼう こんにゃく 深ねぎ ①米 麦 じゃがいも ④ごま油 ④小麦粉 黒砂糖 773kcal/26.4g 豆・卵・果物	15 ① 麦 ごはん ②牛乳 ③ ひ じきの炒め煮 ④ 豚 みそ ⑤みかん ②牛乳 ③ ひ じき 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ ④豚肉 さみそ ①人参 こんにゃく 干し椎茸 竹の いんげん ④人参 ⑤ごぼう きくらげ ひる(葉にんにく) ⑤みかん ①米 麦 じゃがいも ④砂糖 油 786kcal/32.0g 豆・魚・卵	16 ① セルフ ホットドッグ (精 製小麦粉・ ワ イオウ・ タ マゴ・ キ ハチ) ②牛乳 ④ 一 食ケチャップ ⑤ ク ラムチャウダー ④スティックドッグ(牛肉 鶏肉 豚肉) ②牛乳 ③ あ さり スキムミルク ペーコン 牛乳 ①人参 大根 えのき草 ⑤ごぼう 白菜 深ねぎ ④ 枝 豆 ①スティックドッグ(玉ねぎ) キャベツ ②人参 玉ねぎ ズッキーニ パセリ ①コッペパン スティックドッグ(だんご パン粉 砂糖) ③じゃがいも パター 小麦粉 830kcal/35.0g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	17 ①少なめ 麦 ごはん ②牛乳 ③ 白 菜のみそ汁 ④ ぶ り大豆の揚げ煮 ②牛乳 ③厚揚げ さみそ ④ フリ 大豆 ①人参 大根 えのき草 ⑤ごぼう 白菜 深ねぎ ④ 枝 豆 ①米 麦 ④だんご ⑤はちみつ 油 砂糖 798kcal/32.1g 海藻・卵・いも類・果物	18 ① ご はん ②牛乳 ③ す きやき ④/ババヤの和えもの ②牛乳 ③牛肉 焼き豆腐 とうじ 12月21日は 冬至 一年の中でいちばん 昼が短く、夜が長い 日です。冬至に か ぼちゃを食 べて、 ゆ ず湯に入ると、その冬は 風 邪をひかないという言い伝え があります。21日は 田 舎で、 と れた か ぼちゃ使っ て うま煮を 作ります。 ①米 麦 じゃがいも ④ごま 砂糖 ごま油 747kcal/27.6g 豆・魚・海藻・卵・いも類・果物
		21 ① ご はん ②牛乳 ③ か ぼちゃのうま煮 ④ れ んこんの「のっけめし」炒め ②牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ ④油揚げ のっけめし(豚肉 麦みそ) ③ か ぼちゃ 人参 干し椎茸 こんにゃく きめさや ④れんこん 人参 いんげん こんにゃく のっけめし (きくらげ 玉ねぎ) ①米 ④砂糖 ⑤ごま油 のっけめし (油 ごま 砂糖) 砂糖 ごま 740kcal/29.6g 豆・海藻・卵・いも類・果物	22 ① ご はん ②牛乳 ③ 中 華風コーンスープ ④ 糖 餡菓子 ②牛乳 ③豆腐 卵 ④ホキ ①人参 玉ねぎ ⑤ チ ンゲン菜 コーン ④ 深 ねぎ グリンピース ①米 ③ごま油 だんごん ④油 砂糖 ごま油 だんごん 805kcal/36.6g 豆・海藻・いも類・果物	23 ① 小 さいチーズパン ②牛乳 ⑤ ク リスマスケーキ ③ 野 菜たっぷりポトフ ④ 照 り焼きチキン ②牛乳 ④ウインナー ⑤ 鶏 肉 ③セロリー 人参 プロコリ しめじ ④ キャ ベツ ①チーズパン ③じゃがいも だんごん ④ ケ ーキorムース 約 805kcal/約 33.9g 豆・豆製品・魚・海藻・果物	24 ①少なめ ゆ り 麦 ごはん ②牛乳 ③ 五 目うどん ④ 野 菜のごま和え ②牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ わかめ ①人参 玉ねぎ 白菜 菜ねぎ 干し椎茸 ④ キャ ベツ 人参 コーン もやし ①米 麦 ③うどん ④ 練 りごま ごま 砂糖 747kcal/28.8g 豆・豆製品・卵・いも類・果物	

★物資調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

冬の野菜を食べよう!

これから旬を迎える冬野菜は、鍋料理や煮物に合うものがばかりです。旬の旬は栄養価も高く、おいしく、そして何より安価で手に入るので、体を温める料理を食べて、冬を乗り越えましょう。

白菜 鍋や漬物に最適! 芯は炒めてもおいしいよ! 	深ねぎ 強い香りが食欲をそそるね。体がほかほかするよ! 	大根 葉っぱから根っこまで丸ごと食べられるよ! かせの予防に! 	ごぼう おなかの中をきれいにしてくれるよ。よく噛んで食べよう! 	小松菜 ビタミンやカルシウムなどの栄養があるよ!
--	---	---	---	--

楽しく元気に冬休み!

朝はじつかり食べるんジャー!

早起きをして朝ごはんをきちんと食べると、その日一日を元気にスタートできるんジャー!

昼は元気なっけい! 外で体を動かせば、体がほかほかあたたまって気分もスッキリするんジャー!

夜はかかせずに寝るんジャー!

ぐっすり眠って疲れをとって、体を休め、明日のパワーをためるんジャー!

★おさつパイ★

くくりやすい分量 (10本分)

さつまいも	300g
三温糖	30g
塩	ひとつまみ
マーガリン (またはバター)	20g
巻巻の皮	10枚
揚げ油	適量

結食で人気のあったメニューです。冬休みに親子で作ってみたいかがでしょうか。材料はシンプルですが、ほんのり甘くて、ゆもほっこりしますよ!

- さつまいもの皮はすべてむき、1cm程度の厚みに切る。蒸す前熱湯に入れて、ふんわりとラップをかけて電子レンジでチンする。(竹串がスッと通る柔らかさになるまで)
- マッシャーやフォークを使って手早くつぶす。削りうちに三温糖・塩・マーガリンを加えて手早く混ぜ合わせる。あら熱をとる。
- あら熱がとれたら、②を10等分にし、巻巻の皮に乗せて、巻巻を巻く要領で包み、水消き小麦粉等のり付けする。
- 揚げ油で皮の表面がきつね色になるまでカラッと揚げ、