



12月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
12月の知能知消 (地産地消)	1 バーベキュー牛丼 牛丼の作り方! (麦ごはん) ブリーチャー	2 パンイタチ さばの揚げパン ABCスープ	3 無理のあめからめ おでん	4 ヨーグルト ひるあき 小松菜味噌汁
・ひる ・麦みそ ・かぼちゃ ・パパイヤ ・スッキーニー ・はちみつ ・桑茶 ・さび酢 ・黒砂糖 ・パパイヤ漬け ・もやし ・きくらげ	知名町の特産品「桑茶」を入れたグリーンカレーを作ります。副食は二種類のベリー味のゼリーを使ったフルーツポンチです♪	人気メニュー・きなこ揚げパンの登場です。油で揚げたコッペパンにきな粉と三温糖をまぶしています。袋を上手に使って食べましょう。	おでんのおいしい季節になりました。大きくなぎの大根やこんにゃく、ちくわ、結び昆布などを大きな釜でコト煮込みます。	ひるあきは、ひる(葉にんにく)を豚バラ肉と一緒に炒める郷土料理です。シンプルな味付けで、ごはんがすすむ一品です。
7 ズッキーニのカレーきんぴら ごはん 石狩汁	8 高野豆腐のきんぴら (麦ごはん) 石狩汁	9 クルミサラダ 小豆パン かぼちゃスープ	10 魚のピザ焼き おにぎり 白身魚味噌汁	11 千切り南蛮 タルタルソース ミートローフ みやざき味噌汁
ちゃんこ鍋は相撲部屋で作られている料理で、ちゃんこ番のお相撲さんが作った鍋のことです。今日はあっさり塩味のちゃんこ鍋を作ります。	石狩汁は北海道の石狩川に鮭が上る季節から、名付けられました。鮭の身や酒粕を入れたみそ仕立ての汁で、心も体もほっこり温まります。	カルボナーラ・スパゲティに挑戦します。使われている黒こしょうが「炭」の意味を表す「カルボネ」に似ていることが名前の由来だそうです。	日本農畜水産物・応援プロジェクトにより、ぶりを無償でいただきました! 切り身にピツアソースを絡めて、チーズに焦げ目がつくまで焼きました。	チキン南蛮は宮崎県発祥の料理です。今日は知名町名のはちみつを入れた特製の甘酢だれを絡めました。タルタルソースとの相性も◎です。
14 ふくれ菓子 青菜じゅん ごはん ひじきの炒め	15 ハムみそ 麦ごはん ひじきの炒め煮	16 スパゲッティ セルフホットドッグ (絶版!) クルミサラダ	17 ぶりと大豆の揚げ煮 白身魚味噌汁 麦ごはん	18 パパイヤの和えもの ごはん さきさき
ふくれ菓子は、黒砂糖をたっぷり使った郷土菓子です。重曹を使って膨らませています。愛情を込めてひとつひとつ手作りしています。	ひじきは、血を造るために必要な鉄分を多く含んでいます。成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい食品のひとつです。	セルフホットドッグは、縦割りパンにキャベツとステイクドッグ、ケチャップをはさんでいただきます。手は石けんできれいに洗いましたか? 今日は特に念入りに洗いましょう。	日本農畜水産物・応援プロジェクトにより、ぶりを無償でいただきました! ぶりの角切りとロースト大豆を油で揚げて、甘辛いたれで絡めました。	19 パパイヤの漬け物を骨の日を使って和え物を作ります。香ばしく焼いたごまの香りとパパイヤ漬けのコリコリとした食感がやみつきになります。
21 れんこんの「のけめし」炒め ごはん 茎葉 冬至にかぼちゃ	22 糖醋魚 ごはん コンスープ	23 セウド セウド 野菜の炒め 白身魚味噌汁 ホットドッグ チーズパン ホットドッグ 野菜の炒め 五目どん	24 野菜の炒め 少なめの炒めごはん 五目どん	
二年生を食べてゆず湯に浸かると、風邪をひかないといいう言い伝えがあります。町内産のかぼちゃをうま煮にしました。	糖醋魚は中華料理で、揚げた魚に、ケチャップやきび酢を入れた甘酸っぱいソースをかけています。コンスープはクリームコーンがの甘みが溶け出したスープです。	知名3年生の生徒たちが活環境部が立ててくれた献立です。クリスマスメニューを考えてくれました。セレクトデザートの一品人気はチョコムースでした♪	2学期最後の給食になりました。冬休みに入りますが、「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活リズムを心がけましょう。みなさま良いお年を...~	

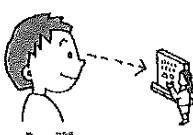
冬野菜を食べて、寒さに負けない体をつくろう!!

からだの調子を整える食べ物・風邪や病気から、からだを守る食べ物といえば、何を思い浮かべますか?

答えは・・・野菜や果物です。野菜や果物を食べると、寒さにも負けない元気なからだをつくることができます。



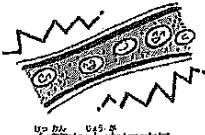
肌をつやつやにする



自の働きをよくする



のどや鼻の粘膜を強くする



血管を丈夫にする



イライラや疲れをとり気持ちを安定させる



抵抗力や免疫力をつける



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	1 ①茶葉グリーンカレー (麦ごはん) ②牛乳 ③ベリーベリーボンチ 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パバヤソテー ①きな粉 ②牛乳 ③ウンナー ベーコン ④まごろ油漬け 昆布	3 ①少なめごはん ②牛乳 ③おでん ④煮干しのあめがらめ 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ヨーグルトレーズン ③小松菜のみぞ汁 ④ひるあぎ ②牛乳 ③麦みそ 油漬け ④豚肉 さつま揚げ
3・4群 体の調子を整える食品	①巻き人参 グリンピース 玉ねぎ ③みかん バイナップル 桃 ①米 麦 ジャガイモ バター 小麦粉 油 ④ブルーベリーゼリー ストロベリーゼリー	③人参 玉ねぎ ズッキーニ セロリ トマト バセリ ④パバヤ きくらげ 人参 小松菜 ①コッペパン 油 砂糖 ③マカロニ ④オリーブオイル	③人参 いんげん 大根 ニンニヤク ①米 ③じゃがいも ④ごま ピーナツ 砂糖	③人参 しめじ こんにゃく 白菜 小松菜 ④ひる(茎にんにく) 人参 きくらげ こんにゃく ⑥レーズン
5・6群 エネルギーのもとになる食品	804kcal/22.7g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	769kcal/29.1g 豆・卵・いも類・果物	760kcal/36.1g 果物	741kcal/26.8g 豆・海藻・卵・果物
献立名	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 きんぴら	8 ①高野豆腐のそぼろ丼 (麦ごはん) ②牛乳 ③白湯汁	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	10 ①おしんこピラフ ②牛乳 ③実だくさんスープ ④魚のビザ焼き
1・2群 体をつくるもとになる食品	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	②牛乳 ③ベーコン 牛乳 部 チーズ しろいんげん豆 ④昆布	①ベーコン しらす干し ②牛乳 ③大豆 ウインナー ④ブリ チーズ	②牛乳 ③厚揚げ 麦みそ ④鶏肉
3・4群 体の調子を整える食品	③人参 大根 韭菜 白菜 茎にんにくやくえのき えのき葉 深ねぎ ごぼう団子(ごぼう) ④ズッキーニ 玉ねぎ 人参	①人参 干し椎茸 にら ③人参 大根 しめじ 深ねぎ 小松菜	③玉ねぎ マッシュルーム 人参 バセリ ④ズッキーニ ごぼう キャベツ 大根 ④玉ねぎ トマト	③ズッキーニ 人参 大根 白菜 深ねぎ ⑤ミニトマト
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ③油 ④じゃがいも 油 砂糖	①米 麦 ごま油 砂糖 ③じゃがいも 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	①米粉パン ④オリーブオイル ②牛乳 ③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	①米 麦 ③じゃがいも ④はちみつ 油 小麦粉 でんぶん タルタルソース(卵不使用)
エネルギー/たんぱく質 家庭でつけてほしい食品	746kcal/33.3g 豆・海藻・卵・果物	760kcal/36.1g 豆・海藻・卵・果物	847kcal/31.6g 魚・いも類・果物	608kcal/37.8g 海藻・卵・果物
献立名	14 ①青菜しらすごはん ②牛乳 ③きのこけんちん汁 ④ふくれ栗子	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	16 ①セルフホットドッグ (精肉りんご・洋芋・玉ねぎ・キャベツ) ②牛乳 ④一食ケチャップ ③クラムチャウダー	17 ①少なめ麦ごはん ②牛乳 ③白菜のみぞ汁 ④ぶりと大豆の揚げ煮
1・2群 体をつくるもとになる食品	①しらす干し 昆布 さば ②牛乳 ③鶏肉 油揚げ 豆腐	②牛乳 ③ひじき 豚肉 厚揚げ さつま揚げ ④豚肉 麦みそ	①ステイクドッグ(牛肉 鶏肉 豚肉) ②牛乳 ③アサリ スキムミルク ベーコン 牛乳	②牛乳 ③厚揚げ 麦みそ ④ブリ 大豆
3・4群 体の調子を整える食品	①大根葉 ③干し椎茸 人参 大根 ごぼう こんにゃく やくねぎ	③人参 こんにゃく 干し椎茸 竹の子 いんげん ④人参 ごぼう きくらげ ひる(茎にんにく) ⑤みかん	①ステイクドッグ(玉ねぎ) キャベツ ③人参 玉ねぎ ズッキーニ バセリ	③人参 大根 えのき葉 ごぼう 白菜 葉ねぎ ④枝豆
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 ③じゃがいも ごま油 ④小麦粉 黒砂糖	①米 麦 ③じゃがいも ④砂糖 油 小麦粉	①コッペパン スティックドッグ(でんぶん パン) 油 砂糖) ③じゃがいも バター 小麦粉	①米 麦 ④でんぶん はちみつ 油 砂糖
エネルギー/たんぱく質 家庭でつけてほしい食品	773kcal/25.4g 豆・卵・果物	786kcal/32.0g 豆・魚・卵	830kcal/35.0g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	798kcal/32.1g 海藻・卵・いも類・果物
献立名	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	22 ①ごはん ②牛乳 ③中華風コンソース ④鰯鮪魚	23 ①小さいチーズパン ②牛乳 ⑤クリスマスケー缶 ③野菜たっぷりボトフ ④照り焼きチキン パン	24 ①少なめゆかり麦ごはん ②牛乳 ③五目うどん ④野菜のごま和え
1・2群 体をつくるもとになる食品	②牛乳 ③鶏肉 古つま揚げ ④油揚げ のっけめし(豚肉 麦みそ)	②牛乳 ③豆腐 鶏 ④ホキ	②牛乳 ③ウインナー ④鶏肉	②牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ わかめ
3・4群 体の調子を整える食品	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)	③人参 玉ねぎ チンゲン菜 コーン 深ねぎ グリンピース	③セロリ 人参 ブロッコリー しめじ ④キャベツ	③人参 玉ねぎ 白菜 葉ねぎ 干し椎茸 ④キャベツ 人参 コーン もやし
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ③砂糖 ④ごま油 のっけめし(油 ごま 砂糖) 砂糖 ごま	①米 ③ごま油 でんぶん ④油 砂糖 ごま油 でんぶん	①チーズパン ③じゃがいも でんぶん ④ケーキ or ムース	①米 麦 ③うどん ④練りごま ごま 砂糖
エネルギー/たんぱく質 家庭でつけてほしい食品	740kcal/29.6g 豆・海藻・卵・いも類・果物	805kcal/36.8g 豆・海藻・いも類・果物	約 805kcal/約 33.9g 豆・豆製品・魚・海藻・果物	747kcal/28.8g 豆・豆製品・卵・いも類・果物

★物資調達の都合上、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ばかりです。旬の時季は栄養価も高く、おいしく、そして向より安価で手に入る所以、体を温める料理を食べて、冬を乗り越えましょう。

白菜	深ねぎ	大根	ごぼう	小松菜
鍋や漬物に最適!芯は炒めてもおいしいよ!	強い香りが食欲をそそるね。体がぽかぽかするよ!	葉っぱから根っこまで丸ごと食べられるよ!かぜの予防に!	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!	ビタミンやカルシウムなどの栄養があるよ!

元気レンジャー! 食べく元気な冬休み!

朝はしっかり! 食べるんジャー!	星は元気いっぱい! 食べるんジャー!	夜かかせずに 寝るんジャー!	★ おさつパイ ★
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!	外では体を動かせば、体がぽかぽかあたためて気分もスッキリするんジャー!	ぐっすり眠って疲れをとり、体を休め、明日のパワーをためるんジャー!	納食で人気のあったメニューです。各自で材料で作ってみてはいかがでしょうか。 材料はシンプルですが、底のり甘くて、心もほっこりしますよ! 1. さつまいもの皮はすべてむき、1cm程度の厚みに切る。蒸すか弱熱鍋に入れて、芯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になるまで) 2. マッシュやフックを使って手早くつぶす。熱いうちに三温棒・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。 3. あら熱がとしたら、②を10等分にし、春巻の皮に乗せて、春巻を巻く要領で包み、水きり小麦粉等でのり付ける。 4. 低脂の油で皮の表面がきつね色になるまでカラッと揚げる。