

やさいをたくさん  
食べて、寒さを  
ふきとばそう！



2017

# 12月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネ ルギー	カル シウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
日曜	配膳図	献立名	血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる	小学校(3-4年)	中学校
1	マヨネーズ1/2 ポテトサラダ とりにくの なんばんづけ ぶた じる	白ごはん 牛乳 とり肉の南蛮漬け ポテトサラダ* マヨネーズ ぶた汁	牛乳 とり肉 卵 ぶた肉 かまぼこ とうふ みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり えだまめ ねぎ	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも 油 こんにやく さつまいも	713	287
4	ごまあえ じゃこカツ にく じゃが	白ごはん 牛乳 じゃこカツ ごまあえ 肉じゃが	牛乳 ホック アジ タチウオ 卵 牛肉	玉ねぎ にんじん はくさい ほうれんそう 玉ねぎ にんじん えだまめ	米 でん粉 パン粉 砂糖 油 ごま 砂糖 こんにやく 砂糖 じゃがいも 油	674	388
5	だいこんサラダ ウインナー (幼小2中3) コンサイ シチュー	コッペパン 牛乳 ウインナー ケチャップ だいこんサラダ 根菜シチュー	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 とり肉 粉乳 卵 寒天 とり肉 牛乳 粉乳 チーズ	トマト だいこん キャベツ いよかん果汁 にんじん 玉ねぎ れんこん ごぼう	パン 砂糖 でん粉 砂糖 油 砂糖 ハチミツ さといも でん粉 バター 油 小麦粉 砂糖	652	333
6	こんぶあえ きびなご からあげ はつぼう さい	白ごはん 牛乳 きびなごからあげ こんぶあえ 八宝菜 ぶた肉 エビ イカ うずら卵	牛乳 キビナゴ こんぶ ぶた肉 エビ イカ うずら卵	もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん きぬさや はくさい たけのこ しょうが にんにく	米 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 でん粉 ごま油	646	523
7	アスパラポテト オムレツ わかめ スープ	コッペパン 牛乳 オムレツ アスパラポテト わかめスープ ドレッシング* みかん	牛乳 脱脂粉乳 卵 ぶた肉 とり肉 粉乳 ぶた肉 わかめ きゅうり にんじん プルーン みかん	アスパラガス 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきだけ とうもろこし	パン 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも 油 油 水あめ 砂糖	688	330
8	おひたし ぶたキムチ おやこ じる	白ごはん 牛乳 ぶたキムチ おひたし 親子汁	牛乳 ぶた肉 ぶた肉 とり肉 卵	はくさい 玉ねぎ りんご もやし にんじん にんにく しょうが キャベツ こまつな 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	米 ごま 油 砂糖 ごま油 砂糖	649	318
11	かつおあえ えびしゅうまい (幼小2中3) すぶた	白ごはん 牛乳 えびしゅうまい かつおあえ すぶた	牛乳 エビ タラ カツオ節 ぶた肉 しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト パイン果汁	玉ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん しょうが ピーマン トマト	米 油 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉 でん粉 油 砂糖 水あめ	636	271
12	レモンあえ あげしそぎょうざ (幼小2中3) みそ ラーメン	減量コッペパン 牛乳 あげしそぎょうざ レモンあえ みそラーメン	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 とり肉 キャベツ ブロッコリー えだまめ レモン果汁 ぶた肉 みそ 粉乳 とり肉 ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	キャベツ しそ なら ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	パン 砂糖 ごま油 パン粉 でん粉 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 ごま油 でん粉 砂糖 油 こんにやく粉	629	371
13	ごしきあえ さといも クロッケ つみれ じる	白ごはん 牛乳 里いもクロッケ 五色あえ つみれ汁	牛乳 とり肉 玉ねぎ かまぼこ エン イトヨリ タラ とうふ	小麦粉 でん粉 油 さといも 砂糖 パン粉 はくさい きゅうり にんじん しいたけ えのきだけ ねぎ	米 砂糖	663	289
14	トナカツ かいそうサラダ トナカツ はるさめ スープ	トナカツ かいそうサラダ トナカツ はるさめ スープ	トナカツ かいそうサラダ トナカツ はるさめ スープ	トナカツ かいそうサラダ トナカツ はるさめ スープ	トナカツ かいそうサラダ トナカツ はるさめ スープ	トナカツ かいそうサラダ トナカツ はるさめ スープ	トナカツ かいそうサラダ トナカツ はるさめ スープ
15	ナムル いわしの しょうがに おおかか	白ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ナムル おおかか煮	牛乳 イワシ しょうが ほうれんそう もやし キャベツ とり肉 てんぷら あつあげ カツオ節	しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ごぼう たけのこ えだまめ	米 でん粉 砂糖 ごま ごま油 こんにやく 砂糖	692	535
18	かみかみあえ とりにくのからあげ (幼小2中3) ピリから みそ	わかめごはん とりにくのからあげ かみかみあえ ピリからみそ汁	牛乳 とりにく 卵 イカ とうふ 油あげ みそ	しょうが キャベツ もやし しめじ にんじん はくさい 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 砂糖	667	320
19	ペンバンジーサラダ ほうれんそう オムレツ	コッペパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ ペンバンジーサラダ やきそば	牛乳 脱脂粉乳 卵 ハム みそ ホタテエキス ぶた肉 エビエキス ホタテエキス カツオ節	ほうれんそう キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン果汁 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン マッシュルーム	パン 砂糖 砂糖 油 でん粉 油 ごま 小麦粉 でん粉 油	641	387
20	たくあんあえ すりみあげ マーボー 豆腐	白ごはん 牛乳 すりみあげ たくあんあえ マーボー豆腐	牛乳 エン イトヨリ タラ ひじき ほうれんそう だいこん キャベツ 梅 とうふ とり肉 ぶた肉 みそ ホタテ	玉ねぎ にんじん ねぎ りんご果汁 たけのこ しいたけ にんにく トマト	米 砂糖 小麦粉 砂糖 ハチミツ 砂糖 小麦粉 でん粉 小麦粉	810	433
21	マカロニサラダ ハンバーグ コンソメ スープ	コッペパン 牛乳 ケーキ ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 脱脂粉乳 卵 練乳 とり肉 ぶた肉 寒天 ハム とり肉 玉ねぎ にんじん とうもろこし	玉ねぎ しょうが にんじん トマト キャベツ えだまめ いよかん果汁 玉ねぎ にんじん とうもろこし	パン 砂糖 小麦粉 チョコレート 水あめ 油 パン粉 砂糖 油 小麦粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ハチミツ じゃがいも	643	359
22	すのもの かきあげ さといも かぼちゃの そばろに	白ごはん 牛乳 かきあげ 酢の物 里いもとかぼちゃの そばろに	牛乳 ハム 卵 とり肉 ぶた肉	にんじん とうもろこし グリーンピース 玉ねぎ だいこん きゅうり もやし かぼちゃ しいたけ 玉ねぎ にんじん えだまめ	米 小麦粉 油 砂糖 さといも 砂糖	708	284
25	グリーンサラダ エビカツ ミネスト ローネ	キャロットピラフ エビカツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 エビ タラすりみ 寒天 ぶた肉 とり肉 粉乳 大豆 ひよこ豆	にんじん とうもろこし 赤ピーマン 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト	米 油 小麦粉 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖	708	305
28	レモンあえ あげしそぎょうざ (幼小2中3) みそ ラーメン	減量コッペパン 牛乳 あげしそぎょうざ レモンあえ みそラーメン	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 とり肉 キャベツ ブロッコリー えだまめ レモン果汁 ぶた肉 みそ 粉乳 とり肉 ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	キャベツ しそ なら ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	パン 砂糖 ごま油 パン粉 でん粉 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 ごま油 でん粉 砂糖 油 こんにやく粉	629	371
31	ごしきあえ さといも クロッケ つみれ じる	白ごはん 牛乳 里いもクロッケ 五色あえ つみれ汁	牛乳 とり肉 玉ねぎ かまぼこ エン イトヨリ タラ とうふ	小麦粉 でん粉 油 さといも 砂糖 パン粉 はくさい きゅうり にんじん しいたけ えのきだけ ねぎ	米 砂糖	663	289

## 12月22日は「冬至」です

冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気になるまいと考え、食べるようになりました。

## おなかのなかをスッキリさせましょう

- ① 主食(穀物)をきちんととろう
- ② 毎回の食事で、野菜料理を1品以上はとろう
- ③ 海藻類やきのこ類を料理の中にとりいれよう
- ④ いも類、果物を食べよう

\*食材料等の都合により、献立・材料が変更になる場合がありますが、ご了承ください。