

# 12月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
1 火	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ポークビーンズ	パン じゃがいも 油 トマトルウ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 大豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	ケチャップ 塩 こしょう カレー粉 コンソメ	594kcal/35.3g 17.6g/2.7g	797kcal/46.9g 22g/3.7g
2 水	ごはん 牛乳 白身魚フライ(個袋ソース) ひじきの煮物 大根のみそ汁	米 油	牛乳 白身魚フライ 油揚げ ひじき 大豆 豆腐	にんじん こんにゃく 大根	個袋ソース しょうゆ かつおだし 酒 ざらめ こんぶだし 赤みそ 白みそ	626kcal/24.2g 20.3g/2.7g	784kcal/27.5g 23.7g/3.1g
3 木	塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンスープ) 牛乳 たこ焼き	ホットラーメン 油	牛乳 鶏肉 なると たこ焼き	白菜 にんじん	塩ラーメンスープ 鶏だし 塩 こしょう	587kcal/26.9g 17g/2.6g	765kcal/33.9g 19.6g/3.3g
4 金	ごはん 牛乳 根菜カレー ヨーグルトあえ	米 さつまいも 油 ナタデココ カレールウ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく にんにく しょうが トマト ソニオン りんご みかん	ウスターソース ケチャップ カレー粉 グラニュー糖	631kcal/22.4g 13.5g/1.9g	822kcal/27.6g 15.3g/2.4g
7 月	ごはん 牛乳 野菜たっぷり相州牛丼の具 マカロニサラダ 小松菜としめじのみそ汁	米 油 マカロニ マヨネーズ	牛乳 牛肉 油揚げ	たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく きゅうり しめじ 小松菜	ざらめ しょうゆ 酒 みりん こしょう 赤みそ 白みそ かつおだし いりこだし	624kcal/23.2g 23.1g/2.1g	811kcal/28.7g 27.8g/2.7g
8 火	コッペパン 牛乳 バジルチキン ミネストローネ	パン じゃがいも トマトルウ 油	牛乳 バジルチキン ウインナー 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	コンソメ 塩	596kcal/24.8g 24g/2.5g	762kcal/30.4g 27.9g/3.4g
9 水	ごはん 牛乳 シロサバフグのから揚げ キャベツとたくあんのごま和え 粕汁	米 油 でんぷん ごま ごま油 じゃがいも 酒かす	牛乳 シロサバフグ 鶏肉 油揚げ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たくあん にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 こしょう 白みそ 赤みそ かつおだし	605kcal/24.8g 17.6g/2.2g	811kcal/35.4g 20.8g/2.8g
10 木	酸辣湯麺(ホットラーメン、酸辣湯麺スープ) 牛乳 蒸ししゅうまい もやしの海苔和え	ホットラーメン でんぷん ラー油 ごま油	牛乳 鶏肉 卵 しゅうまい のり	えのきたけ 白菜 しょうが もやし	塩 酒 鶏だし 中華スープ 酢	666kcal/32.4g 18.3g/2g	853kcal/39.9g 20.4g/2.4g
11 金	わかめごはん オレンジジュース 鶏のから揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ はちみつレモンゼリー 【二宮西中学校 希望献立】	米 油 でんぷん 春雨 ごま油 はちみつレモンゼリー	わかめごはんのもと 鶏肉 錦糸玉子 ハム ワンタン	オレンジジュース にんにく しょうが きゅうり にんじん たまねぎ 白菜 苺ケン菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 三温糖 鶏だし 中華スープ	679kcal/19.6g 11.5g/2.7g	877kcal/26.4g 14.5g/3.5g
14 月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう なめこと豆腐のみそ汁	米 ごま ごま油	牛乳 さば 豆腐	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ なめこ	塩 しょうゆ ざらめ 酒 みりん かつおだし こんぶだし 赤みそ	652kcal/25.2g 27.8g/2.1g	790kcal/28.3g 29.2g/2.7g
15 火	揚げパン(シュガー) コーヒー牛乳 ポテトサラダ チキンカチャトラ(鶏肉のトマト煮込み)	パン じゃがいも マヨネーズ 油	コーヒー牛乳 鶏肉	にんじん きゅうり たまねぎ にんにく トマト	塩 こしょう 酢 三温糖 みりん コンソメ ウスターソース しょうゆ グラニュー糖	629kcal/25.1g 21.4g/2.4g	800kcal/31.8g 27.1g/3.1g
16 水	ごはん 牛乳 おでん いわしフライ(個袋ソース)	米 じゃがいも 油	牛乳 昆布 うずら卵 さつまいも揚げ 竹輪 高野豆腐 いわしフライ	こんにゃく 大根 にんじん	個袋ソース かつおだし 塩 しょうゆ みりん	641kcal/25.9g 21.6g/2.2g	806kcal/30.3g 25g/2.6g
17 木	カレーうどん(ソフトめん、カレーうどん汁) ジョア フライドスイートポテト	ソフトめん 油 カレールウ でんぷん 石焼きいも	ジョア 鶏肉 油揚げ	にんじん たまねぎ 小松菜 にんにく	かつおだし 酒 みりん しょうゆ カレー粉	623kcal/25.5g 10.5g/2.7g	844kcal/33.2g 14.1g/3.3g
18 金	ごはん 牛乳 かみかみ丼の具 せんべい汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】 	米 でんぷん ごま油 油 ごま せんべい	牛乳 鶏肉 茎わかめ	にんじん こんにゃく ごぼう 白菜 しらたき 大根	酒 しょうゆ ざらめ みりん こんぶだし しょうゆ 塩	596kcal/25.5g 14.1g/2g	773kcal/31.9g 16.5g/2.6g
21 月	ごはん 牛乳 あじフライ(個袋ソース) ほうとう	米 油 ほうとう	牛乳 あじフライ 鶏 肉 油揚げ	にんじん かぼちゃ 大根 ごぼう しめじ	しょうゆ かつおだし 白みそ 赤みそ 三温糖 個袋ソース	610kcal/24.6g 18.8g/2.1g	748kcal/28.4g 19.9g/2.4g
22 火	コッペパン 牛乳 甘酢チキン コールスロー もやしのコンソメスープ	パン 油 でんぷん ごま油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ にんじん もやし	塩 こしょう ざらめ しょうゆ 酢 ケチャップ 鶏だし コンソメ	584kcal/27.6g 23.3g/2.6g	788kcal/37g 29g/3.7g
23 水	ごはん 牛乳 相州牛のハヤシソース 高山村のりんご 	米 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 油	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ トマト ソニオン りんご	ケチャップ ウスターソース	649kcal/21.6g 18.6g/2.3g	836kcal/26.4g 22g/2.9g
24 木	ミートソースパスタ(ソフトめん、ミートソース) ジョア(マスカット) 骨付きチキン ブロッコリーサラダ	ソフトめん 油 イタリアンドレッシング	ジョア(マスカット) 鶏ひき肉 大豆ミート 骨付きチキン チーズ	たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー にんじん コーン	ケチャップ 三温糖 コンソメ 塩 こしょう	642kcal/31g 17.2g/2.5g	848kcal/38.7g 20.7g/3g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。  
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります  
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

**23日(水)に地域間交流をしている高山村のりんごがでます!**

# 12月 献立ひとくちメモ

令和2年12月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
1 火	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ポークビーンズ	ポークビーンズに大豆が入っています。大豆は「大いなる豆」として、昔から大切に食べられてきた豆です。「畑のお肉」とも呼ばれるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。
2 水	ごはん 牛乳 白身魚フライ(個袋ソース) ひじきの煮物 大根のみそ汁	冬が旬の大根ですが、葉っぱの部分にはビタミンCなどたくさんの栄養がつまっています。ビタミンCは風邪の予防に効果的です。捨てずにふりかけにして食べるのがおすすめです。
3 木	塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンスープ) 牛乳 たこ焼き	塩ラーメンスープに白菜をたっぷり使いました。白菜の旬は冬です。食物繊維も多いので、お腹の調子を整えてくれる働きもあります。腸がきれいだと免疫力の低下を防ぐことにもつながります。
4 金	ごはん 牛乳 根菜カレー ヨーグルトあえ	今日はごぼう、さつまいもなどの根菜類を使った食物繊維たっぷりのカレーです。根菜類は歯ごたえがあるので、よく噛んで食べてください。
7 月	ごはん 牛乳 野菜たっぷり相州牛丼の具 マカロニサラダ 小松菜としめじのみそ汁	10月、11月に引き続き、神奈川県南足柄市の長崎牧場で育てられた相州牛を使った牛丼です。たっぷりの野菜と相州牛をごはんが進む味付けにしています。
8 火	コッペパン 牛乳 バジルチキン ミネストローネ	災害時のときのために非常食を備えていますか？給食に毎日のように出ている“たまねぎ”も日持ちのする野菜なので、備蓄食品でもあります。もしものときのために、日ごろから備えておくことが大切です。
9 水	ごはん 牛乳 シロサバフグのから揚げ キャベツとたくあんのごま和え 粕汁	シロサバフグという魚を知っていますか？シロサバフグは毒のないフグで安全に食べられます。今日はしょうゆ、にんにく、しょうがで味をつけて、から揚げにしてみました。
10 木	酸辣湯麺(ホットラーメン、酸辣湯麺スープ) 牛乳 蒸ししゅうまい もやしの海苔和え	酸辣湯麺は、酸っぱいスープにお肉や野菜、卵などが入ったラーメンです。日本で、中国の酸辣湯というスープにめんを入れて食べるようになったのが始まりといわれています。
11 金	<b>二宮西中学校☆希望献立</b>	
14 月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう なめこと豆腐のみそ汁	なめこのぬるぬるにはすごいパワーがあります。お腹の調子を整えてくれたり、のどや鼻の粘膜を丈夫にして風邪などのウイルスから守ってくれる働きがあります。
15 火	揚げパン(シュガー) コーヒー牛乳 ポテトサラダ チキンカチャトーラ(鶏肉のトマト煮込み)	チキンカチャトーラの「カチャトーラ」は、イタリア語で「猟師風」という意味です。肉をトマトで煮込んだイタリア・トスカーナ地方の定番の家庭料理です。
16 水	ごはん 牛乳 おでん いわしフライ(個袋ソース)	おでんに大根が入っています。おでんなどの煮込み料理には大根の真ん中の部分を使うとより美味しくできます。いわしには小骨が付いています。よく噛んで食べてください。
17 木	カレーうどん(ソフトめん、カレーうどん汁) ジョア フライドスイートポテト	カレーうどんは今から約120年前に東京のお蕎麦屋さんで誕生したといわれています。その頃の給食は、おにぎりや塩鮭と漬物だったそうです。
18 金	ごはん 牛乳 かみかみ丼の具 せんべい汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は食育の日献立です。かみかみ丼にもせんべい汁にもよく噛んで食べる食材がたくさん入っています。よく噛んで脳の働きを良くし、午後の授業もがんばりましょう！
21 月	ごはん 牛乳 あじフライ(個袋ソース) ほうとう	今日は冬至です。太陽が出ている時間が1年でもっとも短い日です。ほうとうの中にはかぼちゃが入っています。冬至に栄養たっぷりのかぼちゃを食べることで、風邪の予防にもつながります。
22 火	コッペパン 牛乳 甘酢チキン コールスロー もやしのコンソメスープ	甘酢チキンの味付けにお酢を使っています。お酢には、肉や魚をやわらかくしたり、疲れをとってくれる働きがあります。
23 水	ごはん 牛乳 相州牛のハヤシソース 高山村のりんご	今日のりんごは、長野県の北東部に位置する高山村で作られています。りんごにはいろいろな品種がありますが、今日は「サンふじ」という品種のりんごです。
24 木	ミートソースパスタ(ソフトめん、ミートソース) ジョア(マスカット) 骨付きチキン ブロッコリーサラダ	今日はクリスマス献立です。サラダには星型のチーズを入れてみました。クリスマス気分を味わいながら食べてください。2学期の給食は今日で終わりです。冬休み中もしっかり食べて、体を動かし、規則正しい生活をして元気にすごしてくださいね☆