

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
2月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう ほうれん草と豆腐のみそ汁	米 ごま ごま油	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう つきこんにやく ほうれん草	しょうゆ ざらめ 酒 みりん 塩 白みそ かつおだし 赤みそ	654kcal/26.5g 29g/2.1g	793kcal/29.9g 31g/2.8g
3火	コッペパン キャラメルソース 牛乳 鮭フライ ブロッコリーとコーンのサラダ クリームシチュー	パン キャラメルソース 油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鮭フライ 鶏肉 スキムミルク	ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン にんじん たまねぎ	塩 こしょう コンソメ	612kcal/27.2g 20.4g/2.8g	807kcal/35.4g 26.4g/3.5g
4水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツあえ	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ ゼリー	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん ナタデココ リンゴ	ウスターソース ケチャップ カレー粉	664kcal/19.8g 16.2g/1.9g	869kcal/24.5g 19g/2.6g
5木	みそラーメン(ホットラーメン、みそラーメンスープ) 牛乳 揚げ餃子 キャベツの塩昆布あえ	ホットラーメン みそラーメンスープ 油 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 餃子 塩昆布	コーン にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ		663kcal/25.5g 23.2g/2.9g	907kcal/33.9g 29.5g/3.7g
6金	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ 白菜とベーコンのスープ	米 でんぶん 油	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく しょうが ねぎ 白菜 たまねぎ にんじん	豆板醤 ケチャップ 鶏だし ざらめ 酒 酢 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	607kcal/24.2g 19.9g/1.6g	788kcal/30.2g 23.6g/2g
9月	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 なめこと大根のみそ汁	米 油 ごま	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ひじき 高野豆腐 大豆 油揚げ	しょうが にんにく にんじん つきこんにやく 大根 なめこ	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん かつおだし ざらめ いりこだし 白みそ	615kcal/29.8g 21.5g/2.5g	808kcal/38.3g 25.9g/3.1g
10火	揚げパン(きなこ) ジョア バジルチキン コーンシチュー 冷凍みかん 【二宮小学校☆希望献立】	パン 油 じゃがいも ホワイトルウ	きなこ ジョア バジルチキン スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン 冷凍みかん	グラニュー糖 塩 こしょう コンソメ	651kcal/24.4g 21.2g/2.6g	802kcal/29.4g 27.3g/3.3g
11水	白菜と豚肉のあんかけ丼 (ごはん、白菜と豚肉のあんかけ) 牛乳 海苔塩ポテト 高山村りんご	米 油 ごま油 でんぶん じゃがいも	牛乳 豚肉 なた 青のり	にんじん 白菜 もやしりんご	中華スープ オイスターソース 酒 塩 こしょう	646kcal/23.7g 19.4g/2.1g	828kcal/29.4g 23.2g/2.5g
12木	けんちんうどん(ソフトめん、けんちんうどん汁) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のおひたし	ソフトめん ごま油 油	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 削り節 竹輪の磯辺揚げ	大根 にんじん こんにやく ごぼう えのきたけ ほうれん草	かつおだし しょうゆ こんぶだし みりん ざらめ 塩	592kcal/26.1g 15.9g/2.2g	827kcal/35.4g 21.2g/3g
13金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 春雨サラダ 里芋のみそ汁	米 油 でんぶん はるさめ ごま油 里芋	わかめごはんのもと 牛乳 鶏肉 錦糸玉子	にんにく しょうが きゅうり にんじん	酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 三温糖 鶏だし 赤みそ かつおだし 白みそ こんぶだし	609kcal/25g 16.5g/2.9g	800kcal/32.2g 19.5g/3.8g
16月	ちらしごはん 牛乳 チキンカツ 野菜のごまサラダ 鮭団子入りスープ	米 油 ごまドレッシング ちらしごはんのもと でんぶん	牛乳 チキンカツ ツナ 鮭団子	枝豆 ごぼう きゅうり 白菜 たまねぎ にんじん	しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 酒	650kcal/24g 22.5g/3.1g	842kcal/30.8g 26.3g/3.8g
17火	コッペパン コーヒー牛乳 キーマカレー ツリーサラダ オムレットケーキ	パン じゃがいも 油 カレールウ オムレットケーキ	コーヒー牛乳 鶏ひき肉 大豆 ひよこ豆 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト ブロッコリー コーン パプリカ	ウスターソース ケチャップ こしょう カレー粉 コンソメ	656kcal/25.8g 22g/2.8g	836kcal/33.2g 27.2g/3.5g
18水	ごはん 牛乳 鶏肉のガーリック焼き マカロニサラダ かぼちゃ入り豚汁	米 油 マカロニ マヨネーズ ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	にんにく きゅうり にんじん 大根 こんにやく かぼちゃ	塩 こしょう 酒 かつおだし 赤みそ 白みそ しょうゆ	621kcal/29.2g 21.5g/1.8g	815kcal/37.6g 25.8g/2.4g
19木	麻婆めん(ホットラーメン、麻婆めんスープ) 牛乳 切干大根のサラダ 石焼いも 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	ホットラーメン ごま油 でんぶん 醤油ラーメンスープ ごま油 ごま	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ハム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり 切干大根 石焼いも	豆板醤 鶏だし 中華スープ 酢 しょうゆ 赤みそ ざらめ 三温糖	732kcal/28.3g 17.3g/3.2g	945kcal/36.4g 20.5g/3.8g

※ 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3、4年生を表示してあります。1、2年生は0.9倍、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。

12月献立ひとくちメモ

令和元年12月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
2月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう ほうれん草と豆腐のみそ汁	ごぼうは、給食でも良く使う野菜の一つです。噛み応えがあるので、噛み噛みメニューにはぴったりです。ごぼうは、皮に香りがあるのでむきすぎないようにしてくださいね。ごぼうには、水溶性の食物繊維と不溶性の食物繊維の両方を含んでいます。
3火	コッペパン キャラメルソース 牛乳 鮭フライ ブロッコリーとコーンのサラダ クリームシチュー	コッペパンにキャラメルソースをつけて食べてください。鮭フライは、鮭を骨までまるごとすり身にして揚げたものです。カルシウムがたっぷりです。さっぱりとしていて、とても食べやすいですよ。
4水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツあえ	今日のカレーは、シンプルに豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを使いました。食物繊維をとりたいため、ごはんには麦を加えています。フルーツあえには、神奈川県産のみかんを使ったゼリーが入っています。
5木	みそラーメン(ホットラーメン、みそラーメンスープ) 牛乳 揚げ餃子 キャベツの塩昆布あえ	みそラーメンは、寒い季節にはぴったりですよ。もやしやキャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、にらなど野菜がおいしく食べられます。コーンやバターを加えると甘さが増すのでおすすめです。
6金	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ 白菜とベーコンのスープ	白菜は、寒い季節においしい野菜ですよ。お鍋にしたり、スープにしたり、漬物にも使えますよ。サラダでもおいしく食べられます。加熱すると栄養が汁にでてしまうので、汁ごと食べるとういんですよ。生より加熱するほうが、たくさん食べられます。
9月	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 なめこと大根のみそ汁	鶏肉のごまみそ焼きは鶏肉に、白すりごま、砂糖、おろしにんにく、おろししょうが、みそ、しょうゆ、酒、みりん、油を混ぜたたれをからめて焼きます。冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。
10火	二宮小学校☆希望献立	
11水	白菜と豚肉のあんかけ丼 (ごはん、白菜と豚肉のあんかけ) 牛乳 海苔塩ポテト 高山村りんご	今日のりんごは、二宮町と地域間交流を行っている長野県の高山村のりんごです。いい香りがします。りんごには、たくさんの種類があり、味や大きさ、色、形などさまざまです。世界では1万種類以上あるそうですよ。よく噛んで、味わって食べましょう♪
12木	けんちんうどん(ツツめん、けんちんうどん汁) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のおひたし	けんちん汁は、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、豆腐、油揚げ、里芋などで作るあっさりとした汁物です。炒める時に、ごま油で炒めるとおいしくなります。また、仕上げにこしょうを加える作り方もあります。
13金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 春雨サラダ 里芋のみそ汁	里芋をむくと、手がかゆくなりますよ。これは、シュウ酸カルシウムという成分のせいなのです。かゆくならないようにするためには、酢水につけたり、乾燥させたり、軽く茹でてからむく方法があります。
16月	ちらしごはん 牛乳 チキンカツ 野菜のごまサラダ 鮭団子入りスープ	今日のスープには、鮭を使ったお団子が入っています。鮭を加熱して、骨も一緒に使って、たまねぎとたらすり身と一緒に団子状にしています。さっぱり食べられるように塩味のスープにしました。
17火	コッペパン コーヒー牛乳 キーマカレー ツリーサラダ オムレットケーキ	ツリーサラダは、ブロッコリーをツリーにみたくて、コーンやチーズ、パプリカで飾りをイメージして作りました。デザートは、オムレットケーキです。少し早いですが、クリスマス献立にしてみました。また、みなさんからの要望があったコーヒー牛乳をつけました。
18水	ごはん 牛乳 鶏肉のガーリック焼き マカロニサラダ かぼちゃ入り豚汁	12月22日は冬至です。なので、かぼちゃを使った豚汁を作りました。いつもの豚汁より少し甘めかなと思います。かぼちゃは、ビタミンが豊富で油との相性がよく、揚げ物や炒め物など油と一緒にとると吸収率が高まります。
19木	麻婆めん(ホットラーメン、麻婆めんスープ) 牛乳 切干大根のサラダ 石焼いも 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は、給食最終日で、食育の日献立でもあります。ラーメンですが、よく噛んで食べられるように、切干大根のサラダと石焼いもを組み合わせました。楽しい行事がいっぱいの冬休み。しっかり食べて、体を動かし、しっかり寝て元気にすごしてくださいね☆