

# 平成30年 12月の予定献立表

城辺学校給食共同調理場  
電話番号 0980-77-8488

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。  
家庭・学級においても毎日、確認してください。  
※アレルギー除去食対象メニュー(卵・エビ・カニ)には◎印がついています。

食品群	体内ではたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7 g
中学	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7 g

こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こ ん だ て	五目チャーハン 水餃子スープ イカの中華和え りんご 牛乳 <small>日本では世界で最も多くイカを食べています。よく噛んで食べましょう。</small>	麦ごはん つみれ汁 ◎がね しらす和え ネーブル 牛乳 <small>がねはさつまいもなどを細く切って作るかき揚げで、九州地方でよく食べられます。揚げた時の形がカニに似ていることから名前がついています。</small>	麦ごはん あさりのすまし汁 豚肉のりんごソースかけ 磯和え バナナ 牛乳 <small>あさりには、貧血予防に欠かせない鉄分が多く含まれています。</small>	黒糖パン ポトフ 白身魚のバジル焼き ごぼうサラダ ネーブル 牛乳 <small>ごぼうは土の中で育つ野菜で、根の部分を食べています。</small>	きびごはん ゆし豆腐 千切りイリチー 油みそ りんご 牛乳 <small>油味噌は冷蔵庫が普及していない時代の貴重な保存食でした。</small>
あ か	牛乳、ぶたにく、水餃子、いか、わかめ	牛乳、つみれ、とうふ、白みそ、たまご、チリメン、糸げずり	牛乳、あさり、ぶたにく、のり	牛乳、とり、キングクリップ	牛乳、とうふ、ぶたにく、かまぼこ、大豆、こんぶ、白みそ、ツナ
き	精白米、サラダ油、ごま油、ごま、きびあまとう	精白米、むぎ、きびあまとう、さつまいも、こむぎこ、サラダ油	精白米、むぎ、サラダ油、きびあまとう、ごま	黒糖パン、じゃがいも、サラダ油、パン粉、マヨネーズ、ドレッシング	精白米、もちきび、サラダ油、ごま、きびあまとう
み ど り	たまねぎ、コーン、にんじん、長ねぎ、キャベツ、えのきたけ、しめじ、きくらげ、もやし、はくさい、りんご	だいこん、えのきたけ、長ねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、にら、はくさい、ネーブル	だいこん、えのきたけ、かわれ大根、たまねぎ、りんご、しょうが、ほうれんそう、レモン、にんにく、はくさい、にんじん、バナナ	キャベツ、たまねぎ、なんこう、セロリ、パセリ、バジル、にんにく、ごぼう、コーン、きゅうり、にんじん、ネーブル	ねぎ、こんにやく、切り干し大根、にんじん、りんご
小学 校	E: 587 P: 22.0 F: 15.5	E: 633 P: 23.5 F: 17.2	E: 572 P: 27.5 F: 12.0	E: 649 P: 27.9 F: 21.4	E: 643 P: 22.7 F: 19.1
中 学 校	E: 710 P: 26.9 F: 18.0	E: 778 P: 28.7 F: 19.9	E: 688 P: 33.7 F: 18.9	E: 785 P: 33.7 F: 23.4	E: 788 P: 37.3 F: 27.7
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
こ ん だ て	そばろ井 えのきとわかめのすまし汁 揚げ出し豆腐 ネーブル 牛乳 <small>厚揚げにはカルシウムが多く含まれており、きのこ類などのビタミンDと一緒に食べるとカルシウムがよりよく体の中で働きます。</small>	ほうれん草スパゲティ 根菜のミネストローネ さつまいもサラダ みかん 牛乳 <small>富貴島の菊川で作られたほうれん草をたっぷり使ったスパゲティです。</small>	麦ごはん チムシンジ からし菜炒め なまり節とひじきの佃煮 ネーブル 牛乳 <small>チムシンジは鱈血や風邪を引いた時に、クスイム(薬)として食べられています。</small>	麦ごはん ◎八宝菜 バンバンジー ミニ肉まん 牛乳 <small>バンバンジーとは、蒸した鶏肉にごまのソースをかけた中国の料理です。</small>	ひじごはん 小松菜のみそ汁 さばのごま照り焼き 大根の生姜和え ネーブル 牛乳 <small>しょうがにふくまれるジンゲロールは殺菌作用が強く、のどの痛みをおさえる働きがあります。</small>
あ か	牛乳、ぶたにく、とり、大豆、わかめ、とうふ、アーサ	牛乳、とり、ベーコン、ロースハム	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、麦みそ、ツナ、あつあげ、なまり節、ひじき	牛乳、ぶたにく、いか、えび、うずらの卵、とり	牛乳、ぶたにく、ひじき、うずあげ、さば、白みそ、とり
き	精白米、むぎ、きびあまとう、ごま油、でんぶん、サラダ油	スパゲティ、オリーブ油、きびあまとう、さつまいも、たまごなしマヨネーズ	精白米、むぎ、サラダ油、きびあまとう、みずあめ	精白米、むぎ、サラダ油、ごま油、でんぶん、きびあまとう、ごま、肉まん	精白米、サラダ油、きびあまとう、ごま、ごま油
み ど り	グリルド、たまねぎ、にんじん、コーン、だいこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、ネーブル	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、にんにく、コーン、パセリ、ごぼう、れんこん、だいこん、トマト、キャベツ、えだ豆、みかん	だいこん、にんじん、にら、からしな、たまねぎ、もやし、ゆかり、にんにく、しょうが、ネーブル	はくさい、たまねぎ、にんじん、ヤブコウジ、のこ、きくらげ、きゅうり、キャベツ、しょうが、にんにく、赤ピーマン	にんじん、えだ豆、こまつな、たまねぎ、だいこん、きゅうり、しょうが、しいたけ、ネーブル
小学 校	E: 583 P: 22.8 F: 22.3	E: 624 P: 22.0 F: 25.3	E: 576 P: 27.4 F: 13.6	E: 670 P: 29.7 F: 17.4	E: 659 P: 31.6 F: 21.2
中 学 校	E: 839 P: 36.4 F: 26.7	E: 760 P: 26.7 F: 30.4	E: 712 P: 34.6 F: 15.5	E: 800 P: 35.8 F: 19.9	E: 805 P: 38.5 F: 25.7
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水) 食育の日	20(木)	21(金) 冬至
こ ん だ て	麦ごはん 冬野菜カレー 水菜とじゃこのサラダ ネーブル 牛乳 <small>水菜は冬が旬の野菜です。日本では、茨城県で最も多く生産されています。</small>	玄米入りごはん 肉団子スープ レバニラ炒め 杏仁風プリン 牛乳 <small>レバーにふくまれる鉄は、体のすみずみまで酸素を運ぶ大切な働きをしています。</small>	麦ごはん 車ふのみそ汁 グルクンの野菜あんかけ ミミガーのピーナツ和え みかん 牛乳 <small>ミミガーは豚の耳の部分です。コリコリとした食感が特徴で、コラーゲンを多くとることが出来ます。</small>	きびごはん 沢煮椀 じゃがいものそばろ煮 納豆 ネーブル 牛乳 <small>沢煮椀の沢の字には、たくさんのという意味があります。また、千切りの真が沢のような水の流れるを表します。</small>	トウジンジーシューシー かぼちゃのみそ汁 さばのゆずみそ煮 白菜のごま和え りんご 牛乳 <small>昔から冬至には、ゆず湯に入ってかぼちゃを食べると病気にならないという言い伝えがあります。</small>
あ か	牛乳、とり、とりレバー、大豆、生クリーム、あぶらあげ、チリメン	牛乳、肉団子、ぶたレバー	牛乳、ふ、麦みそ、グルクン、ミミガー、かまぼこ、白みそ	牛乳、ぶたにく、あつあげ、なっとう	牛乳、ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、さばゆずみそ煮、わかめ、合わせみそ
き	精白米、むぎ、じゃがいも、サラダ油、カレー粉、こむぎこ、マダリ、きびあまとう、ごま油	精白米、玄米、でんぶん、ごま油、サラダ油、きびあまとう、杏仁風プリン	精白米、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、でんぶん、サラダ油、きびあまとう、ピーナツバター	精白米、もちきび、じゃがいも、サラダ油、きびあまとう、でんぶん	精白米、田芋、サラダ油、ごま油、きびあまとう、ごま
み ど り	たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう、りんご、みずな、はくさい、にんにく、赤ピーマン、ネーブル	たまねぎ、にら、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう、きくらげ、コーン、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし	にら、たまねぎ、にんじん、ピーマン、みかん、きゅうり、だいこん、しいたけ、しょうが	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにやく、えだ豆、たまねぎ、しょうが、ネーブル	にんじん、ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、れんこん、しいたけ、りんご
小学 校	E: 670 P: 21.7 F: 21.7	E: 589 P: 23.0 F: 15.7	E: 616 P: 24.9 F: 16.7	E: 641 P: 27.7 F: 17.6	E: 695 P: 28.2 F: 21.1
中 学 校	E: 823 P: 25.5 F: 26.9	E: 711 P: 27.7 F: 18.0	E: 750 P: 30.6 F: 18.8	E: 779 P: 32.7 F: 19.9	E: 812 P: 32.0 F: 22.8

こ ん だ て	ふりかえきゆうじつ <b>振替休日</b> てんのうたんじょうび <b>天皇誕生日</b>
あ か	牛乳、いか、あさり、とり
き	精白米、サラダ油、じゃがいも、こむぎこ、マダリ、ホワイトルウ、アーモンド、ドレッシング、オムレットケーキ
み ど り	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン、グリルド、こまつな、しめじ、キャベツ、カリフラワー、赤ピーマン
小学 校	E: 742 P: 27.1 F: 25.7
中 学 校	E: 897 P: 32.3 F: 30.7

## 冬至

冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が最も長い日です。  
冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。沖縄では、家族の健康と子孫繁栄を願って、火の神や仏壇にトウジンジーシューシーをお供えし、家族でいただきます。田芋は親芋に子芋、孫芋が連なってできることから子孫繁栄の縁起の良い食べ物になっています。

## かぜ予防のポイント

今年はずかぜをひきま宣言!

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頭からかぜの予防を心がけましょう。

〈欠食予定〉  
3日(月)・・・砂川小  
城辺小  
城辺中3年  
4日(火)・・・城辺中3年  
5日(水)・・・城辺中3年  
6日(木)・・・城辺中3年  
17日(月)・・・西城中

3学期スタートの給食  
1月7日(月)  
わかめごはん  
雑煮風みそ汁  
さば味噌煮  
紅白なます  
ネーブル  
牛乳  
とり、さば味噌煮、わかめ、白みそ  
精白米、むぎ、白玉団子、ごま里芋、ごま油、きびあまとう  
ほうれんそう、にんじん、しいたけ、だいこん、ネーブル  
E: 677 P: 24.1 F: 21.3  
E: 841 P: 29.0 F: 25.7