

令和5年12月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

今日の給食目標

バランスよく食事をしよう

みんながそろえば

栄養満点!

寒い季節も元気に過ごすためには、「免疫力」を高めて病気にかかりにくい体作りが大切です。

毎日の食事で「栄養バランス」考えることは難しいように思えますが、その季節の旬の食材を取り入れるだけで、栄養バランスがよくなります!

学校給食は「主食・主菜・副菜・汁物」がそろっています。

いろいろな食材をまんべんなく選んで、冬に美味しいお鍋やシチュー、みかん等を味わいましょう♪

副菜
野菜・海藻などの料理

牛乳・乳製品

主菜
肉・魚・とうふなどの料理

汁物
みそしる、スープなど

主食
ごはん、パンなど

くだもの

【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりか

1日(金)	
コッペパン	きいろ
牛乳	あか
フィレオチキン	あか
揚げ油	きいろ
グリーンサラダ	
キャベツ	みどり
きゅうり	みどり
ブロッコリー	みどり
イタリアンドレッシング	きいろ
コーンポタージュ	
鶏肉	あか
ホールコーン	みどり
クリームコーン	みどり
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
むき枝豆	みどり
白いんげんペースト	みどり
マーガリン	きいろ
小麦粉	きいろ
無調整豆乳	あか
スープストック	こしよ
ミルメークコーヒー液体(個)	
ミルメークコーヒー液体	きいろ

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
白ごはん 牛乳 千キン南蛮 鶏肉のでんぷん付き 揚げ油 米酢 三温糖 こいくちしょうゆ ノンエッグタルタルソース(個袋) ポイルキャベツ キャベツ にんじん 食塩 田舎汁 ミニ絹揚げ つきこんにやく だいこん にんじん 青ねぎ 緑豆もやし 削り節パック みそ	素ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 こぎつねごはんの具 鶏ひき肉 カットうす揚げ にんじん むき枝豆 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん 三温糖 液体こんぶだし さばのみぞれかけ さばの切り身 おろし大根 しょうが ゆずぼん酢しょうゆ ちゃんこ鍋 冷凍豆腐 肉だんご はくさい だいこん にんじん 緑豆もやし カットえのきたけ 干しいたけ 青ねぎ うすくちしょうゆ 料理酒 削り節パック 液体こんぶだし	食パン(1枚) 牛乳 ピザサンドの具 カットウインナー たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 炒め油 トマトケチャップ こしよ スライスチーズ(個袋) ブロッコリーのフリッター ブロッコリー てんぷら粉 食塩 揚げ油 ABCスープ 鶏肉 にんじん たまねぎ こまつな ABCマカロニ スープストック 食塩 こしよ うすくちしょうゆ 炒め油	白ごはん 牛乳 ゆず大根 ゆず大根 ほうれん草とひじきの和え物 ほうれん草 にんじん しそひじき 厚揚げのうま煮 鶏肉 厚揚げ にんじん だいこん チンゲン菜 むき枝豆 しょうが 干しいたけ こいくちしょうゆ 三温糖 料理酒 液体かつおだし でんぷん	コッペパン 牛乳 ミートボールのトマトソース 肉だんご 揚げ油 トマト水煮 トマトケチャップ たまねぎ すりおろしにんにく マッシュルーム水煮 三温糖 うすくちしょうゆ でんぷん マッシュポテト じゃがいも たまねぎ スープストック 乾燥パセリ オリーブ油 食塩 サーモンスープ 鮭の角切り たまねぎ にんじん シェルマカロニ スープストック カットエリンギ ソテッドオニオン むき枝豆 生クリーム 調理用牛乳 食塩 こしよ
白ごはん 牛乳 ホキのゆずあんかけ ホキのでんぷん付き 揚げ油 ゆず果汁 料理酒 こいくちしょうゆ 三温糖 米酢 でんぷん 切干大根の煮物 切干大根 にんじん カットうす揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし 三菜汁 そうめんのふし にんじん カットうす揚げ こまつな しゅんぎく みずな しょうが 削り節パック みそ 白みそ	白ごはん 牛乳 キャベツミンチカツ キャベツミンチカツ 揚げ油 うのはな 乾燥おから 鶏ひき肉 青ねぎ きざみこんにやく にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 液体こんぶだし 飛鳥汁 鶏肉 冷凍豆腐 カットうす揚げ はくさい だいこん にんじん カットしめじ ささがきごぼう 青ねぎ しょうが みそ 調理用牛乳 削り節パック	コッペパン 牛乳 はるまき はるまき 揚げ油 中華サラダ 糸かまぼこ 緑豆はるさめ にんじん チンゲン菜 米酢 うすくちしょうゆ 三温糖 ごま油 おこげスープ おこげ(個袋) 豚肉 にんじん たまねぎ 緑豆もやし にら カットわかめ 干しいたけ 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしよ でんぷん	白ごはん 牛乳 しのだ煮 根菜きんぴら 豚肉 ささがきごぼう にんじん れんこん 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 炒め油 ちくわ(kg) だいこんのみそ汁 だいこん たまねぎ にんじん カットうす揚げ 冷凍豆腐 カットわかめ 削り節パック みそ 白みそ	コッペパン 牛乳 ツリー型ハンバーグケチャップソース ツリー型ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース カラフルサラダ カットブロッコリー カットカリフラワー 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎドレッシング ニョッキのクリーム煮 かぼちゃニョッキ 鶏肉 にんじん ホールコーン たまねぎ スープストック こしよ 生クリーム 小麦粉 マーガリン 食塩 クリスマスケーキ(直送) チョコレートケーキ
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)

18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	平均栄養摂取量
白ごはん 牛乳 厚焼きたまご 厚焼きたまご 豚じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 糸こんにゃく 炒め油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 料理酒 本みりん しそこんぶふりかけ(緊急用) しそこんぶふりかけ(個袋)	白ごはん ジョア 揚げごぼうのごまだれかけ ごぼう でんぶん 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 酢みそ和え 糸かまぼこ キャベツ チンゲン菜 にんじん 米酢 三温糖 うすくちしょうゆ 白みそ カレーうどん うどん麺 鶏肉 カットうす揚げ カットしめじ にんじん たまねぎ 青ねぎ カレールウ1 カレールウ2 本みりん こいくちしょうゆ 液体こんぶだし	コッペパン 牛乳 チキンナゲット チキンナゲット 揚げ油 ツナサラダ まぐろフレーク水煮 キャベツ にんじん ホールコーン ノンエッグマヨネーズ(調理用) ポトフ じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん むき枝豆 ミニウインナー うすくちしょうゆ こしょう スープストック メープルジャム(緊急用) メープルジャム(個袋)	白ごはん 牛乳 からあげ 鶏肉 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 しょうが でんぶん 揚げ油 はくさいの香味和え はくさい にんじん ゆず果汁 こいくちしょうゆ 本みりん 糸かまぼこ かぶのみそ汁 かぶ たまねぎ にんじん カットうす揚げ 冷凍豆腐 カットわかめ 削り節パック みそ 白みそ	栄養価 小学校 エネルギー 669kcal たんぱく質 25.3g 脂質 摂取エネルギーの31.6% 食べものの3つの働き 赤 おもにからだをつくる食品 黄 おもに熱や力のもとになる食品 緑 おもにからだの調子をととのえる食品

12月給食たより

いよいよ2023年も残り1ヵ月となりました。
 今年は皆さんにとって、どんな1年だったでしょうか？学校給食センターでは、新しい献立に挑戦し、好評だったものもあれば、改良が必要なものもありました。来年はもっとおいしい給食を皆さんに届けられるように、1年の反省と新年の目標を立てていきたいと思っております。
 年末年始は、行事がたくさんありますので、「手洗いうがい」で元気に過ごせるよう、体調管理に気を付けましょう♪

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

今年登場した新献立

揚げパン
 少し小ぶりですが、桜井市の給食センターでは初めての試みでした。次はきな粉味が登場するかも！

ガパオライス と タコライス

ごはんが進む、野菜を使ったメニューです。
 「おいしかったよ！」の声を多くいただきました♪

ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それによつて行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によつてもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22 ごろ)
かぼちゃ料理・小豆料理
 かぼちゃや小豆を食べると邪気を払う。ゆず湯に入ると身を清める風習もある。

正月 (1/1~)
おせち料理
 新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

大晦日 (12/31)
年越しそば
 そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

お雑煮
 もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

お屠蘇
 酒やみりんを漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを、長寿を願い、若い人から順に飲む。

鏡開き (1/11)
お汁粉
 歳神様に供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

人日の節句 (1/7)
七草がゆ
 7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

小正月 (1/15)
小豆がゆ
 邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆい」を行う所もある。

二十日正月 (1/20)
 歳神様が帰る日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくります。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいいます。

「おうちで作ってみよう」おすすめ給食レシピ

〇飛鳥汁〇

- 材料(4人分) 一食分 122Kcal
- | | | |
|--------------|---------------|-------------|
| 鶏肉・・・80g | だいこん・・・40g | しょうが・・・ひとかけ |
| 木綿とうふ・・・120g | にんじん・・・21g | みそ・・・40g |
| うすあげ・・・12g | しめじ・・・20g | 牛乳・・・80cc |
| はくさい・・・100g | ささがきごぼう・・・20g | 削り節・・・12g |

作り方

- ① 鶏肉は細切れ、とうふはサイコロ切り、はくさい、うすあげは短冊切り、だいこんとにんじんは3mmのいちよう切り、青ねぎは小口切り、しょうがはすりおろし、しめじは石突を落としてほぐしておく。
- ② 削り節でだし汁を取り、硬い野菜から煮ていき、うすあげやとうふを加える。
- ③ ②にみそを溶き入れ、牛乳、しょうが、青ねぎを加えて仕上げる。