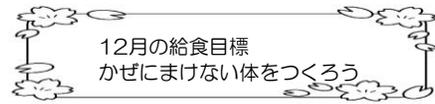


12月きゅうしょくたより



給食献立予定表

ひょうじ	メニュー	おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	そのたちょうみりょう	エネルギーとたんぱく質、ビタミン、ミネラル	ひとくちメモ	
2月	むぎごはん		こめ むぎ				今日の冬野菜カレーに入っている大根やれんこんなどの「冬野菜」には身体を温める特ちょうがあります。それは、冬野菜に多くふくまれる「ビタミンE」にちながよはたらか、「ビタミンC」に鉄の吸収を良くする働きがあり、血管の機能を保ってくれる作用があるからです。冬野菜には、あま味の強い野菜が多いことも特ちょうの1つです。厳しい寒さから自分自身を守るために、野菜は水分を減らして糖分を増やします。糖分が増えることで、こおりにくくなって身を守れるのです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				692 21.5 19.0 1.8		
	ふゆやさいかレー	とりにく だしんぼんにゅう	あぶら さつまいも	たまねぎ じんじん だいこん れんこん しょうが にんにく	カレールフ ウスターソース			
	ゆでやさいサラダ			キャベツ ブロッコリー コーン	わらうドレッシング			
	ヨーグルト	ヨーグルト						
3月	おさかなどん	ツナ	こめ さとう しらたき	たまねぎ じんじん しいたけ コーン	しょうゆ	614 22.7 17.0 1.8	おさかな丼は、ツナやにんじん、たまねぎ、しらたきなどの具材を炒めて、砂糖としょうゆで味つけしたものを、ご飯のせて食べるどんぶりメニューです。栄養たっぷり、魚が苦手な子でも食べやすい味つけになっています。簡単に作ることができるので、ぜひおうちでも作ってみてください。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	のりあえ	のり		ほうれんそう もやし	しょうゆ			
	こんさいのごま汁	みそ とうふ	ごま あぶら じゃがいも	ごぼう じんじん だいこん ねぎ				
4月	ふゆみずたんぼまいごはん		こめ			671 28.4 18.1 2.3	ふゆみずたんぼ米は、ラムサール条約湿地登録された渡良瀬遊水池周辺の田んぼで、環境に優しい農法で栽培された安心・安全なお米です。稲刈り終了後の田んぼに水を張り、冬から春にかけて水をためておくことで、稲の切り株やワラなどが水中で分解され、微生物や藻が発生します。するとそれらをエサとするドジョウやカエル、など様々な生き物が田んぼに集まり、生物活動することで、雑草を抑制したり肥料となったりするので農薬や化学肥料を使用しない農法ができるのです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	チキンマヨポン	とりにく	パンこ マヨネーズ	パセリ	あじボン			
	かんぴょうのごまあえ		さとう ごま	かんぴょう じんじん こまつな	しょうゆ			
	ワンタンスープ	なると	ワンタン	しいたけ じんじん もやし いら ねぎ	しょうゆ しお ちゅうがあげ			
5月	ゆうきさいばいまいごはん		こめ			675 26.7 17.8 2.3	「有機栽培米」は、化学肥料や農薬を使用しない環境にやさしい方法で育てたお米です。農薬を使っていないので、夏になると田んぼに雑草がたくさん生えてしまいます。稲が小さいうちは、機械で除草しますが、稲が大きくなると機械を使うことができないので、人の手で草取りをします。たくさんの手間をかけて作られた、安心安全でおいしいお米を感謝していただきましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	じゃこふりかけ	ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし	ごま さとう		しょうゆ			
	肉じゃが	ぶたにく	あぶら さとう しらたき じゃがいも	にんじん たまねぎ	しょうゆ			
	こまつなと油あげのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん しめじ こまつな				
6月	フィッシュバーガー (コッペパン)	ほき	コッペパン あぶら パン		ちゅうのうソース	689 25.5 24.6 3.0	まめ や豆製品には、体の成長に欠かせないたんぱく質やビタミン、カルシウムや鉄分などのミネラル、おなかのそうじをしてくれる食物せんいがたくさん入っています。また、豆のたんぱく質は植物性なので、肉などの動物性のたんぱく質に比べると、脂肪やコレステロールが少なく、生活習慣病の予防になります。苦手な人もいるかもしれませんが、元気な体をつくるためにがんばって食べましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	コールスロー		さとう マヨネーズ	キャベツ じんじん コーン	す しお こしょう			
	お豆のスープ	ベーコン ミックスビーンズ	あぶら	たまねぎ じんじん はくさい	しお こしょう コンソメ			
9月	わしょくのひ						674 29.9 20.4 2.5	おやまわぎゅうとちぎけおやまし、小山和牛は栃木県小山市で育てられた黒毛和牛で、栃木県を代表する素晴らしい肉質を持っています。小山和牛が「甘み」と「うま味」をバランス良く持っているのは、小山市にある広い水田と、豊富な稲わらのおかげです。生産農家の方は、夏から秋にかけての季節の変わり目など、牛が体調を崩さないように、一頭一頭大切に育てています。和牛は毎日食べるものではなく、たまにごちそうとして食べるものなので、本当においしい物を届け、幸せな気分になってもらいたいとのことです。
	ゆうきさいばいまいごはん		こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	おやまわぎゅうのすき焼き	ぎゅうにく とうふ	あぶら しらたき さとう	たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ	しょうゆ			
	おひたし	かつおぶし		ほうれんそう もやし	しょうゆ			
	かきたまのみそ汁	みそ たまご	でんぷん	たまねぎ いら				
10月	ごはん		こめ			612 28.8 13.9 2.4	カレイは赤ちゃんの時普通の魚と同じ見た目ですが、成長すると片方の目が移動して片側に両目が並び体に変化するおもしろい魚です。カレイは日本中で獲ることができ、白身で食べやすく、体を元気にしてくれるタウリンという栄養が豊富です。給食ではさとう・しょうゆ・酒・みりんで漬けて、こんがり焼きました。魚のあぶらは体にいいあぶらです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	カレイのてり焼き	カレイ	さとう		しょうゆ			
	だいたいのそ煮	だいたいのそ煮	あぶら さとう こんぶ	にんじん しいたけ	しょうゆ			
	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ				
11月	むぎごはん		こめ むぎ			637 25.9 18.3 2.0	給食で提供される小山市産の納豆は、小山市福良地区の須藤さんという方が育ててくださった大豆を使っています。粒が大きめで、大豆のおいしさを味わうことができます。大豆はアメリカやカナダなどから輸入していることがほとんどなので、地元でとれた貴重な大豆を味わって食べましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	おやまし産なっとう	なっとう						
	かわりきんびら	ぶたにく	あぶら さとう ごま こんにゃく	ごぼう じんじん	しょうゆ			
	はくさいととうふのみそ汁	みそ とうふ		にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう				
12月	ごはん		こめ			622 27.9 17.2 2.2	かんぴょうはユウガオの果実を細状にむいて乾燥させた食品です。栃木県では4月中旬にユウガオの苗を植え、5月にわらを敷いて病気を防ぎ、実の直径が30cm位、重さが7kg位に育ったら、夏に収穫します。気温が高くない日の出前に収穫して、機械で皮をむき、かんなのような回転する刃で、細状にむいていきます。その後、真夏の太陽に2日間ほど干すとできあがりです。日本のかんぴょうの99%が栃木県で生産され、巻き寿司や煮物、和え物に使われます。食物せんいが多く、おなかの中をお掃除してくれる働きがあります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	モロのみそがらめ	モロ みそ	あぶら じゃがいも こと さとう		しお			
	こまつなのソテー	あぶらあげ	あぶら	にんじん こまつな	しょうゆ			
	かんぴょうの卵とじ	たまご	でんぷん	かんぴょう えのきたけ いら	しお しょうゆ			

13	金	ピザトースト	チーズ ソーセージ	しょくパン あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン	ピザソース	ピザトーストとは、しょくパンにトマト系のソースと具材をのせ、ピザ風にして焼いたものです。ピザトーストは日本発祥の料理で、1964年頃、東京の喫茶店で登場したのが始まりとされています。それまで高かったピザを安く食べてもらいたいと思い、しょくパンでつくったピザトーストが誕生しました。野菜などをのせると栄養バランスも良く、朝食やおやつなどとして食べるのもいいですね。簡単に作ることができるので、ぜひおうちでも作ってみてください。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					605 25.1 22.1 2.9
		こんにゃくサラダ		こんにゃく	キャベツ きゅうり コーン	しおちゅうかドレッシング		
		ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ はくさい セロリ	コンソメ しょうゆ しお		
16	月	ごはん		ごはん			734 28.0 24.3 2.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あげぎょうざ	ぶたにく とりにく	あぶら こむぎこ さとう	にら キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ しお		
		ナムル		ごまあぶら さとう	ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ す		
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	あぶら さとう でんぷん	ねぎ たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく	しょうゆ トウバンジャン		
17	火	ふゆみずたんぼまいごはん		こめ			620 24.3 16.4 1.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		カレイフライ	カレイ	あぶら こむぎこ パンこ		しお ちゅうのうソース		
		こんぶづけ	こんぶ		はくさい きゅうり			
		いものこ汁	とうふ とりにく	さといも こんにゃく	にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ		
18	水	ごはん		こめ			642 24.4 19.0 2.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ブルコギ	ぶたにく	あぶら はるさめ でんぷん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にら にんにく	しょうゆ こしょう		
		チョレギサラダ	のり		もやし きゅうり ほうれんそう	かんこくナムルドレッシング		
わかめスープ	わかめ とうふ	ごま	えのきたけ ねぎ	しょうゆ ちゅうかあじ				
19	木	とうじこんだて					625 28.3 14.2 1.9	
		ゆうきさいばいまいごはん		こめ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		たらのゆずみそ焼き	たら みそ	さとう	ゆず	しょうゆ		
		きりぼしだいこんの煮もの	あぶらあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん しいたけ	しょうゆ		
		かぼちゃのみそ汁	ぶたにく とうふ みそ	あぶら こんにゃく	かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ			
20	金	こめパン		こめパン			571 27.2 24.5 2.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ハンバーグトマトソース	ぶたにく とりにく	あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	トマトケチャップ しょうゆ ワスターソース		
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ にんじん	わふうドレッシング		
		とうもろこし卵スープ	たまご	あぶら でんぷん	コーン ねぎ ほうれんそう しょうが	しょうゆ しお		
23	月	わかめごはん	わかめ	ごはん		しお	654 21.7 20.5 2.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ワカサギフリッター	ワカサギ	あぶら こむぎこ でんぷん		しょうゆ しお		
		ごまあえ		ごま さとう	にんじん こまつな もやし	しょうゆ		
		とん汁	ぶたにく とうふ みそ	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ			
24	火	ハヤシライス（むぎごはん）	ぶたにく なまクリーム	こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく	ハヤシライス トマトケチャップ ワスターソース	732 23.2 25.1 2.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		オムレツ	たまご	あぶら でんぷん		しお		
		くきわかめサラダ	くきわかめ		キャベツ にんじん コーン	かんきつドレッシング		
25	水	クリスマスこんだて					696 24.7 22.8 2.3	
		ピラフ	とりにく いか	こめ オリーブオイル	たまねぎ にんじん	しお こしょう コンソメ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		もみのきサラダ		こんにゃく	ブロッコリー きゅうり コーン	たまねぎドレッシング		
		はくさいのクリーム煮	ベーコン とりにく だしゆにゅう	あぶら じゃがいも	はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	ベシャメルソース しお こしょう		
		クリスマスケーキセレクト ①チョコケーキ ②いちごケーキ						

※物資購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

基準エネルギー	650cal	12月平均エネルギー	654cal
基準たんぱく質	26.8g	12月平均たんぱく質	25.8g
基準脂肪	18.1g	12月平均脂肪	19.7g
基準塩分	2.0g	12月平均塩分	2.3g