H30　12月　学校給食献立表

※すべての日に 牛乳 がつきます。

九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい おもにからだのちやにくになるもの（赤）	おもにからだのちょうしをととのえるもの（緑）	おもにねつやちからのもとになるもの（黄）	ちょうみりょう	エネルギー（kcal） 小／中
3	月	ぎゅうどん			むぎごはん		594／714
			ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さとう、あぶら、いとこんにゃく	しょうゆ、さけ、みりん,わふうだし	
		柿ドレッシングサラダ	かいそうミックス	だいこん、かき	さとう、あぶら、ごま	しょうゆ、しお、す	
		うめぼし		うめぼし			
4	火	カットパン			パン		793／930
		柿いりクリームフルーツ	なまクリーム	かき、みかん、パイン、もも	さとう、ホイップクリーム		
		ブラウンシチュー	ぶたにく、こなチーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、りんご	じゃがいも	ビーフシチュー、スープストック、しお、こしょう、ケチャップ、ソース	
		フライビーンズ	だいず		でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ	
5	水	ごはん			ごはん		733／860
		ひじきはるまき	ひじきはるまき		あぶら		
		マカロニサラダ	チキンハム	たまねぎ、キャベツ、きゅうり	マカロニ、マヨネーズ、あぶら、さとう	しお、こしょう、す	
		あさりとさつまいものみそしる	あぶらあげ、あさり、とうふ	こまつな	さつまいも	みそ、かつおだし	
6	木	コッペパン			パン		694／824
		ハンバーグ	ハンバーグ			ケチャップ、ソース、ワイン	
		コールスローサラダ		キャベツ、にんじん		コールスロードレッシング	
		クリームスープ	とりにく、スキムミルク	たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン、パセリ	じゃがいも、バター	スープストック、クリームスープ、しお、こしょう	
7	金	ごはん			ごはん		695／835
		とりにくのバーベキューソース	とりにく	にんにく、りんご	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお、いちみとうがらし	
		おひたし	かつおぶし	こまつな、はくさい	さとう	しょうゆ	
		きのこスープ	ベーコン、とうふ	えのきたけ、まいたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん		コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう、とりがらスープ	
10	月	ごはん			ごはん		723／863
		さけのマヨネーズやき	さけ	たまねぎ、パセリ、コーン	マヨネーズ	みそ、しお、こしょう	
		とんじる	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、だいこん	さつまいも	みそ、かつおだし	
		ひじきのり			ひじきのり		
11	火	コッペパン			パン		817／893
		しろみざかなのチリソース	しろみさかな	しょうが	でんぷん、あぶら、さとう	チリソース、トマトケチャップ、しお、こしょう	
		ミートボールのポトフ	ミートボール	セロリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ	じゃがいも	コンソメ、しお、こしょう	
		みかん		みかん			
12	水	ごはん			ごはん		718／910
		あげししゃも	ししゃも		あぶら、でんぷん		
		ばいにくあえ		はくさい、ばいにく		みりん、しょうゆ	
		あんかけたまごうどん	とりにく、たまご	ねぎ、しいたけ、しょうが	うどん、でんぷん	しょうゆ、しお、みりん、かつおだし、こんぶ、わふうだし	
13	木	レーズンパン			レーズンパン		794／910
		スープスパゲティ	えび、ベーコン、スキムミルク	たまねぎ、しめじ、まいたけ、えのきたけ、にんにく	スパゲティ	クリームスープ、コンソメ、しお、こしょう	
		ブロッコリー、マヨネーズ		ブロッコリー		マヨネーズ	
		ミニフィッシュ	こざかな				
14	金	ごはん			ごはん		649／758
		いわしのきしゅうに	いわしのきしゅうに				
		ごまあえ		ほうれんそう、はくさい	さとう、ごま	しょうゆ	
		けんちんじる	とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	さといも、でんぷん、こんにゃく	かつおだし、さけ、しょうゆ、しお	
17	月	ごはん			ごはん		719／849
		にくじゃがに	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、いんげん	あぶら、じゃがいも、いとこんにゃく、さとう	さけ、しょうゆ、みりん	
		さんしょくあえ	ひじき、いりたまご	こまつな	さとう	しょうゆ、みりん	
		デザート			デザート		
18	火	コッペパン			パン		732／850
		ぶたにくのケチャップソース	ぶたにく	しょうが、レモン果汁	あぶら、でんぷん、さとう	こしょう、しお、さけ、みりん、ソース、ケチャップ	
		はるさめスープ	ちくわ、あさり	もやし、にんじん、にら	はるさめ、でんぷん	ちゅうかスープ、とりがらスープ、しょうゆ、しお、こしょう	
		りんご		りんご			
19	水	ごはん			ごはん		643／753
		さわらのゆずみそやき	さわら	ゆずかじゅう	さとう	みそ、さけ、みりん	
		とさあえ	かつおぶし	もやし、ほうれんそう	さとう	しょうゆ	
		かきたまじる	たまご、とうふ	えのきたけ、ねぎ、たまねぎ	でんぷん	かつおだし、わふうだし、さけ、しょうゆ、しお	
20	木	コッペパン			コッペパン		638／745
		クリームシチュー	とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう	まるだいこん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、はくさい	じゃがいも、バター	スープストック、しお、こしょう、シチューミックス	
		てつぶんたっぷりサラダ	ひじき、だいず、チキンハム	もやし、こまつな	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、みりん、す、さけ	
21	金	冬至（とうじ）のカレーライス			むぎごはん		710／848
			ぶたにく、ぎゅうにく	かぼちゃ、だいこん、にんじん、にんにく しょうが、しめじ、たまねぎ	じゃがいも	カレールウ、カレーこ、ソース、スープストック、しお、ケチャップ	
		こうやどうふとチーズのコロコロサラダ	こうやどうふ、チーズ	コーン、きゅうり、にんじん	さとう	しお、さけ、しょうゆ、みりん、こしょう す	

＊材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承ください。

スプーンマークの日はスプーンがつきます。スプーンは、献立にあわせつけています。

●12月19日（水）、12月21日（金）は、冬至給食です。

今月の地元使用食材

米、大根、さつま芋
はくさい、ほうれん草
キャベツ、じゃが芋
ブロッコリー、里芋
柿、みかん
マッシュルーム

楽しく、元気な冬休み！

元気レンジャー

大みそかやお正月など、楽しいことがいっぱいの冬休み。ぼくたち元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう！

朝はしっかり食べるんジャー！

休み中も早起きをして朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。とくに冬の野菜は栄養たっぷりだ。

昼は元気いっぱい動くんジャー！

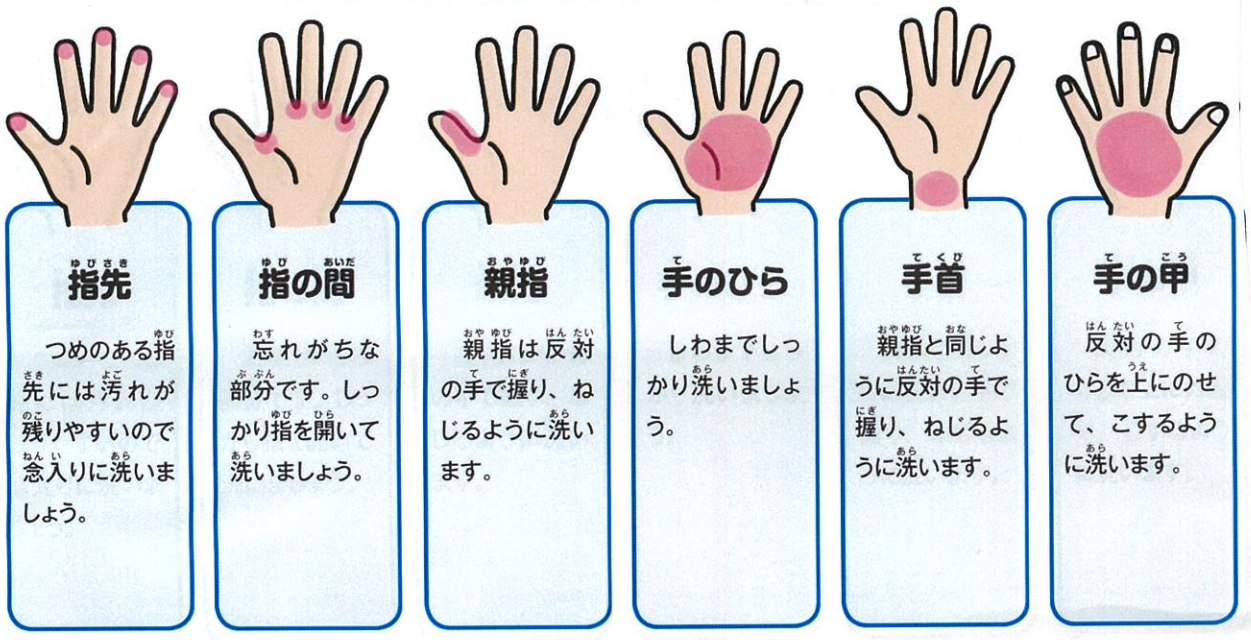
外で体を動かせば、体がぽかぽかあたたまって気分もすっきり。おなかもすいておいしいごはんがたくさん食べられるぞ。

夜ふかしせずに寝るんジャー！

体をしっかり休めないと、つかれがどんどんたまってくるぞ。ぐっすり眠って、つかれをとり、明日のパワーをためるのだ。

6つのキラキラ洗いでブロック！

かぜ・インフルエンザ・ノロウィルス



指先

つめのある指先には汚れが残りやすいので念入りに洗いましょう。

指の間

忘れがちな部分です。しっかり指を開いて洗いましょう。

親指

親指は反対の手で握り、ねじるように洗います。

手のひら

しわまでしっかり洗いましょう。

手首

親指と同じように反対の手で握り、ねじるように洗います。

手の甲

反対の手のひらを上にのせて、こするように洗います。

かぼちゃ

西洋かぼちゃ「えびすかぼちゃ」

日本で栽培されているかぼちゃは、大きく分けて「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類です。一般的によく食べられているのは西洋かぼちゃで、濃いオレンジ色の果肉を持ち、ほくほくした食感と甘味が特徴。煮物や天ぷら、サラダ、ポタージュなどさまざまな料理にされるほか、甘味を生かしてスイーツにも利用されます。

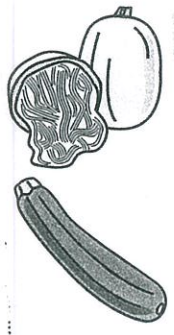
1年で最も昼が短くなる冬至には、無病息災を祈ってかぼちゃを食べる風習がありますが、β-カロテンをはじめ、ビタミンEやC、各種ミネラルを豊富に含み、まさに健康に役立つ食べ物です。

日本かぼちゃ

黒皮かぼちゃ

ねっとりとした食感で、甘味が少ない。煮物や蒸し料理に向く。

ペポかぼちゃ



金糸瓜（そうめんかぼちゃ）

ゆでると果肉がそうめんのようにほぐれる。

ズッキーニ

日本では歴史の浅い野菜。イタリア料理によく使われる。

いよいよ冬休み！

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続き、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

冬野菜

東洋医学ではよく「冬野菜は体を温める」「夏野菜は体を冷やす」といわれます。育つ時期や環境が違うため、冬と夏では採れる野菜の体への効果が違うと考えられてきたのです。冬野菜には、にんじん・大根・れんこんなど根菜類が多いのも特徴です。寒くて厳しい環境の中で育つため甘みがあり、また冬の健康を守るのに欠かせないビタミン類も多く含んでいます。また煮物にぴったりな野菜も多く、体がほかほかになります。最近では、ほとんどの野菜が1年中出回っていますが、旬の時期に旬のものを食べ、季節に合った体調管理を意識してみるのもどうでしょうか？