

A 群

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひょうけい	よび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか	き	みどり		
1	火	ごはん ぎゅうにゅう しろみずかなのすぶたふう ちゅうかさラダ	ぎゅうにゅう ホキ とりにくほぐし	ごはん でんぶん あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん まこもたけ れんこん ピーマン ほししいたけ キャベツ コーン	592	22.6
2	水	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ マヨキャベツ かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン さとう マヨネーズ あぶら ホワイトルウ でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン パセリ	597	24.3
3	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしょうがに なつとうあえ かまぼこめんのすましじる	ぎゅうにゅう さわら あわせみそ ひきわりなつとう あぶらあげ とうふ たら	ごはん さとう でんぶん	しょうが キャベツ にんじん うめ だいこん ねぎ	590	24.6
4	金	こがたパン ぎゅうにゅう カレーうどん ツナサラダ スティックチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まぐるあぶらづけ チーズ	パン うどん あぶら カレールウ マヨネーズ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ	586	22.6
7	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ こんぶつくだに ちくげんに	ぎゅうにゅう ししゃも あおりの とりにく ちくわ こんぶ	ごはん あぶら でんぶん さとう さといも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ えだまめ	605	21.4
8	火	ごはん ぎゅうにゅう えびいりそぼろ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく むきえび ひきわりだいず あおりの たまご とうふ わかめ	ごはん さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	612	25.0
9	水	こがたことうパン ぎゅうにゅう たんたんめん だいこんとわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず まめみそ わかめ まぐるあぶらづけ	パン あぶら ことう ラー油 ちゅうかめん さとう ねりごま ごまあぶら ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん もやし はくさい いら しょうが だいこん	588	24.0
10	木	ごはん ぎゅうにゅう おからコロッケ ゆでキャベツ ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ おから ひじき	ごはん あぶら さといも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん だいこん こんにやく ねぎ	603	18.7
11	金	パン ぎゅうにゅう チキンのトマトに ブロッコリーサラダ パナナ	ぎゅうにゅう とりにく	パン じゃがいも さとう ドレッシング あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマトジュース トマトピューレ えだまめ ブロッコリー コーン パナナ	604	22.1
14	月	ごはん ぎゅうにゅう あんかけおさかなハンバーグ みぞおでん【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう だいず ひじき まめみそ たら	ごはん あぶら でんぶん セレベス さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん こんにやく コーン ごぼう えだまめ	638	19.8
15	火	ごはん はつこうにゅう いわしのかばやき しそキャベツ ごもくまめ	はつこうにゅう いわし だいず ちくわ こんぶ	ごはん ごま さとう あぶら でんぶん	キャベツ あかじそこ ほししいたけ にんじん こんにやく ごぼう	600	23.0
16	水	パン ぎゅうにゅう ロモサルタード チキンパスタスープ 【ワールドランチ:ペルー】	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにくほぐし	パン じゃがいも あぶら さとう スパゲッティ	たまねぎ にんじん にんにく きピーマン トマト トマトピューレ パセリ キャベツ	587	24.1
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのおかかにか そくせきづけ ひつつみ	ぎゅうにゅう しおこんぶ さんま かつおぶし	ごはん いらたまこ こむぎこ さとう	はくさい にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	661	22.1
18	金	パン ぎゅうにゅう ささみのレモンふうみあげ かぶのポトフ ジャム	ぎゅうにゅう とりささみにく ベーコン	パン あぶら でんぶん さとう ジャム	レモンかじゅう たまねぎ にんじん かぶ えだまめ	620	28.4
21	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ こふきいも とうじのおどしる【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう さば あおりの あぶらあげ	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも	しょうが だいこん にんじん れんこん かぼちゃ ねぎ	695	24.4
22	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのキムチいため ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ やきぶた	ごはん あぶら ビーフン さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん しょうが いら まこもたけ キムチ えのきたけ もやし ねぎ	619	22.7
23	水	パン ぎゅうにゅう いかのカレーあげ あおじそあえ はくさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく いか	パン じゃがいも でんぶん あぶら	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ あおじそこ	586	24.6
24	木	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい チャプチェ にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご やきぶた	ごはん ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら パンこ こむぎこ はるさめ	にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん ほししいたけ えのきたけ もやし はくさい いら	626	21.0
25	金	パン はつこうにゅう ハヤシシチュー チーズいりマカロニサラダ クリスマスデザート	はつこうにゅう ぶたにく チーズ	パン あぶら じゃがいも ハヤシルウ マカロニ マヨネーズ クリスマスデザート	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	650	21.0

給食のレシピ紹介

「えびいりそぼろ」

〈材料〉4人分

- 豚ひき肉 60g にんじん 1/2本
- むきえび 60g ほししいたけ 2g
- 炒め油 小さじ1 ひきわり大豆 40g
- まこもたけ 40g 鰯のり 1.2g
- たまねぎ 1/2こ 砂糖 小さじ2

〈作り方〉

- しょうゆ 大さじ1
- カレー粉 少々
- いり卵 2こ
- 砂糖 小さじ1
- 炒め油 小さじ1

- まこもたけ・たまねぎ・にんじん・ほししいたけを粗みじん切りにする。
- 砂糖と鰯を合わせて、いり卵をつくり、とっておく。
- 油を熱し、肉とえびを炒め、①・ひきわり大豆を加え、炒める。
- 砂糖・しょうゆ・カレー粉で味付けをし、鰯のりを入れる。
- いり卵を合わせて、完成。 ※まこもたけは、たけのこに代えても可。

B 群

物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひづけ	よ	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか	き	みどり		
			からだをつくる	もえてねつや ちからをだす	からだのちょうしを ととのえる		
1	火	こがたことうパン ぎゅうにゅう たんたんめん だいこんとわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず まめみそ わかめ まぐるあぶらづけ	パン あぶら ことう ラーゆ ちゅうかめん さとう ねりごま ごまあぶら ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん もやし はくさい にら しょうが だいこん	588	24.0
2	水	ごはん ぎゅうにゅう あんかけおさかなハンバーグ みぞおでん【あささとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう だいず ひじき まめみそ たら	ごはん あぶら でんぶん せしべス さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん こんにやく コーン ごぼう えだまめ	638	19.8
3	木	パン ぎゅうにゅう ささみのレモンふうみあげ かぶのポトフ ジャム	ぎゅうにゅう とりささみにく ベーコン	パン あぶら でんぶん さとう ジャム	レモンかじゅう たまねぎ にんじん かぶ えだまめ	620	28.4
4	金	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい チャブチェ にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご やきぶた	ごはん ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら パンこ こむぎこ はるさめ	にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん ほししいたけ えのきたけ もやし はくさい にら	626	21.0
7	月	ごはん ぎゅうにゅう おからコロッケ ゆでキャベツ ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ おから ひじき	ごはん あぶら さといも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん だいこん こんにやく ねぎ	603	18.7
8	火	パン ぎゅうにゅう ロモサルタード チキンパスタスープ 【ワールドランチ:パルー】	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにくほぐし	パン じゃがいも あぶら さとう スパゲッティ	たまねぎ にんじん にんにく きピーマン トマト トマトピューレ パセリ キャベツ	587	24.1
9	水	ごはん ぎゅうにゅう えびいりそばろ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく むきえび ひきわりだいず あおのり たまご とうふ わかめ	ごはん さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	612	25.0
10	木	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ マヨキャベツ かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン さとう マヨネーズ あぶら ホワートルウ でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン パセリ	597	24.3
11	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ こんぶつくだに ちくぜんに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく ちくわ こんぶ	ごはん あぶら でんぶらこ さとう さといも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ えだまめ	605	21.4
14	月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしょうがに なつとうあえ かまぼこめんのすましじる	ぎゅうにゅう さわら あわせみそ ひきわりなつとう あぶらあげ とうふ たら	ごはん さとう でんぶん	しょうが キャベツ にんじん うめ だいこん ねぎ	590	24.6
15	火	パン ぎゅうにゅう チキンのトマに ブロッコリーサラダ パナナ	ぎゅうにゅう とりにく	パン じゃがいも さとう ドレッシング あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマトジュース トマトピューレ えだまめ ブロッコリー コーン パナナ	604	22.1
16	水	ごはん はっこうにゅう いわしのかばやき しそキャベツ ごもくまめ	はっこうにゅう いわし だいず ちくわ こんぶ	ごはん ごま さとう あぶら でんぶん	キャベツ あかじそ ほししいたけ にんじん こんにやく ごぼう	600	23.0
17	木	こがたパン ぎゅうにゅう カレーうどん ツナサラダ スティックチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まぐるあぶらづけ チーズ	パン うどん あぶら カレールウ マヨネーズ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ	586	22.8
18	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのおかかき そくせきづけ ひつつみ	ぎゅうにゅう しおこんぶ さんま かつおぶし	ごはん しらたまこ こむぎこ さとう	はくさい にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	661	22.1
21	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ こふきいも とうじのみぞしる【あささとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう さば あおのり あぶらあげ てづくし	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも	しょうが だいこん にんじん れんこん かぼちゃ ねぎ	695	24.4
22	火	パン ぎゅうにゅう いかのカレーあげ あおじそあえ はくさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく いか	パン じゃがいも でんぶん あぶら	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ あおじそ	586	24.6
23	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのキムチいため ピーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ やきぶた	ごはん あぶら ビーフン さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん しょうが にら まこもたけ キムチ えのきたけ もやし ねぎ	619	22.7
24	木	パン はっこうにゅう ハヤシシチュー チーズいりマカロニサラダ クリスマスデザート	はっこうにゅう ぶたにく チーズ	パン あぶら じゃがいも ハヤシルウ マカロニ マヨネーズ クリスマスデザート	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	650	21.0
25	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのすぶたふう ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ホキ とりにくほぐし	ごはん でんぶん あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん まこもたけ れんこん ピーマン ほししいたけ キャベツ コーン	592	22.6

給食のレシピ紹介

〈材料〉4人分

豚ひき肉	60g	にんじん	1/2本
むきえび	60g	ほししいたけ	2g
炒め油	小さじ1	ひきわり大豆	40g
まこもたけ	40g	鰹のり	1.2g
たまねぎ	1/2こ	砂糖	小さじ2

「えびいりそばろ」

〈作り方〉

しょうゆ	大さじ1
カレー粉	少々
卵	2こ
砂糖	小さじ1
炒め油	小さじ1

- まこもたけ・たまねぎ・にんじん・ほししいたけを粗みじん切りにする。
- 砂糖と卵を合わせて、いり卵をつくり、とっておく。
- 油を熱し、肉とえびを炒め、①・ひきわり大豆を加え、炒める。
- 砂糖・しょうゆ・カレー粉で味付けをし、鰹のりを入れる。
- いり卵を合わせて、完成。 ※まこもたけは、たけのこに代えても可。



がっ

12月きゅうしょくだより



師走の声を聞くと、風がいつそう冷たく感じられますね。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えて、かぜなどひかずに新しい年を迎えましょう。

野菜や果物を食べて 抵抗力をつけよう

からだの調子を整えるもの、病気に負けない力のもとになる食べものといえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物には、大きく分けると6つの働きがあります。



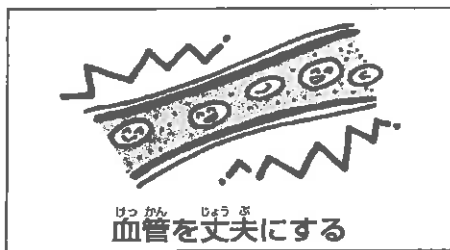
抵抗力や免疫力をつける



目の働きをよくする



のどや鼻の粘膜を強くする



血管を丈夫にする



イライラや疲れをとり気持ちを安定させる



肌をつやつやにする

抵抗力をつけるおすすめの野菜や果物



キャベツ



トマト



バナナ



りんご



にんじん

◆たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地元のよさをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★14日（献立表A群）・2日（献立表B群）・・・三重県産の「セレベス（さといも）」を使用した「みぞおでん」です。

★21日（献立表A・B群）・・・桑名産の大豆と米で作られた「手作りみそ」を使用した「冬至のみそ汁」です。



◆行事食 12月21日（月）は冬至です。

冬至とは、1年の中で最も夜が長い日のことです。冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと伝えられています。カロテンなどの栄養を多く含むかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時期に、昔から欠かせない食べものだったようです。

◆ワールドランチ 今月は『ペルー』です。お楽しみに！！

★16日（献立表A群）・8日（献立表B群）・・・パン 牛乳 ロモサルタード チキンパスタスープ



統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食をつくる施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューができるように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は、の部分です。