



日付	曜日	献立名	食 品 名			その他	中学生 エネルギー Kcal
			赤	黄	緑		
			体をつくる食品	カや体温になる食品	体の調子を整える食品		
1	火	レーズンパン 牛乳 チーズオムレツ コーンサラダ 白菜ののりスープ	ぎゅうにゅう チーズオムレツ とりこ	レーズンパン ドレッシング でんぷん	キャベツ にんじん コーン はくさい もやし たまねぎ		635
2	水	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ささみ ぶたにく とうふ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	もやし こまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ チンゲンサイ		600
3	木	小型ロールパン 牛乳 ソース焼うどん かぼちゃひき肉フライ りんごのミニゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし	パン うどん あぶら りんごゼリー	かぼちゃ もやし キャベツ にんじん しょうが	ミニゼリー 2こ	608
4	金	ごはん 牛乳 白身魚のお好みソース 磯巻和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ のり あおのり かつおぶし あわせみそ	ごはん でんぷん じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな		608
7	月	【センター統一献立】 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 かおりもやし 高野豆腐の節とじ	ぎゅうにゅう とりこ いわしのうめに こうやどうふ たまご	ごはん さとう	もやし キャベツ あおじそ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ		717
8	火	【ワールドランチ ペルー】 ロールパン 牛乳 ロモサルタード チキンパスタスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	パン じゃがいも あぶら さとう スパゲッティ オリーブあぶら	にんにく たまねぎ きピーマン トマト パセリ にんじん キャベツ		643
9	水	ごはん 牛乳 肉詰めいなり ブロッコリーのおかか和え もちもち団子汁	ぎゅうにゅう にくづめいなり かつおぶし	ごはん さとう おじゃがもちボール	ブロッコリー えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ		646
10	木	【センター統一献立】 フルーツサンド(食パン フルーツクリーム) 牛乳 メンチカツ かぶのポトフ	ぎゅうにゅう メンチカツ ウイナー	しょくパン あぶら ホイップクリーム じゃがいも	おうとう パナナ たまねぎ にんじん かぶ キャベツ えだまめ		734
11	金	ごはん 牛乳 ししゃもの磯巻揚げ 即席漬 大根と厚揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり しおこんぶ ぶたにく あつあげ	ごはん てんぷらこ あぶら ごま さとう でんぷん	キャベツ にんじん だいこん えだまめ こんにやく	ししゃもの磯巻揚げ 小 2び 中 3び	656
14	月	【多度北小学校 リクエスト給食】 ごはん 牛乳 から揚げ ポテトサラダ 豚汁	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく とうふ あわせみそ	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも マヨネーズ さといも	しょうが にんにく きゅうり にんじん ごぼう だいこん こんにやく	からあげ 小 2こ 中 3こ	709
15	火	ドッグパン 牛乳 ウイナーケチャップ煮 ゆでキャベツ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ウイナー とりこ	パン さとう コーンクリームルウ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう		637
16	水	ごはん 牛乳 あじフライ 五目きんぴら かきたま汁	ぎゅうにゅう あじフライ とうふ たまご	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ		625
17	木	【青葉小学校 リクエスト給食】 ツイストパン 牛乳 しょうゆラーメン フライビーンズ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ミニフィッシュ	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぷん さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ みかん		687
18	金	【ふるさと発見 セレブス】 ごはん 牛乳 あんかけお魚ハンバーグ みそおでん	ぎゅうにゅう おさかなとやさいのステーキ がんもどき まめみそ	ごはん あぶら でんぷん さといも 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		656
21	月	【ふるさと発見 みそ】 ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 粉ふきいも 冬至のみそ汁	ぎゅうにゅう さば あおのり あぶらあげ まめみそ	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも	しょうが だいこん にんじん かぼちゃ れんこん ねぎ		700
22	火	ロールパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりこ まぐろあぶらつけ	パン じゃがいも ジャム あぶら さとう マカロニ マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ エリンギ にんにく トマト キャベツ にんじん コーン		697
23	水	ごはん 牛乳 さわらのカレー揚げ 切り干し大根煮 すまし汁	ぎゅうにゅう わかめ さわら こうやどうふ ちくわ とうふ かまぼこ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう	きりほしだいこん ほししいたけ にんじん こまつな たまねぎ		645
24	木	小型ロールパン 牛乳 クリームスパゲッティ ツナと根菜のサラダ	ぎゅうにゅう とりこ まぐろあぶらつけ	パン スパゲッティ バターオイル なまクリーム ドレッシング さとう	たまねぎ にんじん れんこん ほうれんそう れんこん ごぼう えだまめ		605
25	金	ごはん 発酵乳 ハヤシチュー 花野菜サラダ 米粉のカップケーキ	アシドミルク ぶたにく ローズハム	ごはん ドレッシング じゃがいも ハヤシルウ あぶら こめこのカップケーキ	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ コーン ブロッコリー カリフラワー		702

※ 材料の都合により献立の一部を変更することがあります。 ※ この紙は古紙を利用しています。

給食のレシピ紹介

〈材料〉4人分

豚ひき肉 60g にんじん 60g たまねぎ 120g
むきえび 60g ほししいたけ 4g カレー粉 1.2g
炒め油 2g 鰯 60g 砂糖 3g
たけのこ 40g あおのり 1.2g 炒め油 2g
しょうゆ 16g 砂糖 1.2g

「えびいりそぼろ」

〈作り方〉

- ① たけのこ・たまねぎ・にんじん・ほししいたけを粗みじん切りにする。
- ② 砂糖と鰯をあわせて、いり鰯をつくり、とっておく。
- ③ 油を熱し、肉とえびを炒め、①を加え、炒める。
- ④ 砂糖・しょうゆ・カレー粉で味付けをし、膏のりを入れる。
- ⑤ いり鰯を合わせて、完成。



がつ

12月きゅうしょくだより



師走の音を聞くと、嵐がいつそう冷たく感じられますね。草履・草履き・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、野菜や果物が悪い浮かぶと慰みます。野菜や果物には、大きく分けると6つの働きがあります。



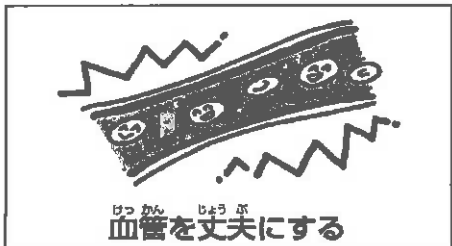
抵抗力や免疫力をつける



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 ふるさと飛見ランチ

「ふるさと飛見ランチ」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。

- ★18日(金)・・・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(月)・・・桑名産の大豆と粟で作られた「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んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時期に、昏から炭かせない食べものだったようです。

- ★21日(月)・・・かぼちゃが入った「冬至のみそ汁」が登場します。




◆ワールドランチ 今月は『ペルー』です。お楽しみに！！

- ★8日(火)・・・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。