



12月学校給食献立表 (2020年)

今年もあとわずか、風邪の予防を

かせの予防には、まず手洗い・うがい。外から帰ったら必ず

実行しましょう。そして、毎日の食事を好き嫌いをなくしっかりと、桑名市教育委員会
早めに寝て、つかれをためないようにし、冬を元気にすごしましょう。長島学校給食献立作成委員会



ひょうけい	メニュー	しょくひんめい			備考	エネルギー (kcal)
		あか	き	みどり		
1	火 むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー マカロニサラダ	ごぼうにゅう ぶたにく たまご からだをつくる	ごめ むぎ あぶら じゃがいも あぶら もえてねつやちからをだす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きゅうり		703
2	水 むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのぶたキムチいため 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	ごめ むぎ さとう あぶら ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら はくさいキムチ もやし チンゲンサイ ねぎ		670
3	水 ミルクパン ぎゅうにゅう まぐろのノルウェーふう おおむぎのスープ みかん	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	ミルクパン じゃがいも でんぷん あぶら さとう おおむぎ	しょうが たまねぎ にんじん キヤベツ みかん		711
4	金 ごはん ぎゅうにゅう えびのてんぷら ツナキャベツ てまきのり のっぺいじ	ぎゅうにゅう えびのてんぷら まぐろあぶらづけ のり とりにく あぶらあげ	ごめ むぎ あぶら マヨネーズ さといも でんぷん	キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん にんじん こんにやく ほししいたけ ねぎ		681
7	月 クロワッサン ぎゅうにゅう トマトスパゲッティ にくだんご りんご	ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご	クロワッサン スパゲッティ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ピーマン バジル たらこトマト りんご		581
8	火 むぎごはん ぎゅうにゅう おさかなと豆腐のステーキ みそおでん	ぎゅうにゅう おさかなと豆腐のステーキ がんとどき まめみそ	ごめ むぎ 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	桑名市統一献立 ふるさと発見【セレベス(さといも)】	639
9	水 むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンパ トックスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご やきぶた ヨーグルト	ごめ むぎ あぶら さとう トク	にんにく しょうが だいずもやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ		712
10	木 しょくパン ぎゅうにゅう フルーツクリーム キャベツメンチカツ ホトフ	ぎゅうにゅう メンチカツ ウィンナー	しょくパン ホイップクリーム あぶら じゃがいも	パイン みかん もも パナナ たまねぎ にんじん キヤベツ えだまめ	センター統一献立	710
11	金 シーチキンごはん ぎゅうにゅう あげきょうざ かきたまじる	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ぎょうざ とうふ たまご	ごめ むぎ さとう あぶら でんぷん	こんにやく にんじん ごぼう えのきたけ たまねぎ ほうれんそう		623
14	月 こがたミルクパン ぎゅうにゅう ごもきしめん ツナとこんさいのサラダ いちごムマーガリン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ まぐろあぶらづけ	ミルクパン きしめん さとう マヨネーズ いちごムマーガリン	ほししいたけ はくさい にんじん こまつな ねぎ れんこん ごぼう ほうれんそう		675
15	火 むぎごはん ぎゅうにゅう えびそぼろ なめこのみそしる ミニゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく えび あおのり あぶらあげ とうふ まめみそ しるみそ	ごめ むぎ あぶら さとう みかんゼリー	たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん なめこ ねぎ		640
16	水 むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ふくじんづけ なばなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	ごめ むぎ あぶら じゃがいも カレールー ドレッシング(ナムル)	たまねぎ にんにく しょうが にんじん えだまめ ふくじんづけ なばな キヤベツ とうもろこし		694
17	木 こめパン ぎゅうにゅう ロモサルタード(ぎゅうにくとやさしいため) チキンパスタスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごめパン じゃがいも あぶら さとう スパゲッティ	にんにく たまねぎ きピーマン トマトみずけ たらこトマト パセリ にんじん キヤベツ	桑名市統一献立 ワールドランチ【ペルー】	656
18	金 むぎごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ こふきいも とろじのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ てづくりみそ	ごめ むぎ でんぷん あぶら 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	桑名市統一献立 ふるさと発見【手作りみそ】	698
21	月 ツイストパン はっこうにゅう やきそば ツナオムレツ ポテトサラダ	はっこうにゅう ぶたにく いか かつおぶし あおのり ツナオムレツ ロースハム	ツイストパン やきそば あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん キヤベツ たまねぎ きゅうり	長島中学校2年生リクエスト献立	613
22	火 わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ぐだくさんみそしる ミルククーヒー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご あぶらあげ とうふ まめみそ しるみそ	ごめ むぎ でんぷん あぶら ミルククーヒー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	長島北郷小学校8年生リクエスト献立	683
23	水 むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのうめに もやしのしそあえ こうやどうふのたまごじ	ぎゅうにゅう さんまのうめに こうやどうふ とりにく ちくわ たまご	ごめ むぎ さとう でんぷん ドレッシング(あおじそ)	あおじそ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	センター統一献立	713
24	木 ドッグパン ぎゅうにゅう ケチャップウィンナー ゆでキャベツ パンキンシチュー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	ミルクパン さとう あぶら ホワイトルー なまクリーム	キャベツ たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム		646
25	金 チキンライス ぎゅうにゅう ハンバーグ コンソメスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ ウィンナー	ごめ むぎ じゃがいも クリスマスデザート	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ パセリ		745
予定献立による一人当たりの平均栄養素(小学生)		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	しぼう(g)		
		674	26	21.9		

- ◎ 材料の都合によりやむをえず献立を一部変更することがあります。ご了承ください。
- ◎ 「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗ってください。
- ◎ 幼稚園4歳児は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく110mlのようになります。



給食メニューの紹介 【えびそぼろ】

<材料> (小学生中学年の4人分)

・ぶたひき肉	80g	・さとう	12g
・玉ねぎ	120g	・しょうゆ	24g
・にんじん	80g	・カレー粉	1.2g
・むきえび	100g	・青のり	1.2g
・干しいたけ	4g		
・たまご	120g		
・さとう	6g		
・炒め油	4g		

<作り方>

- ①玉ねぎ、にんじん、干しいたけを粗みじん切りにする。
- ②さとうとたまごを合わせて、いり卵をつくり、取っておく。
- ③油を熱し、肉とえびを炒め、①を加え、炒める。
- ④さとう、しょうゆ、カレー粉で味付けをする。
- ⑤②のいり卵を合わせ、青のりをふりかけたらでき上がり。



かつ

12月きゅうしょくだより



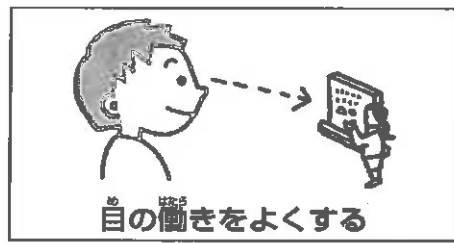
飾走の声を聞くと、嵐がいつそう冷たく感じられますね。早寝・早起・朝ごはん、生活リズムを整えて、かぜなどひかずに新しい年を迎えましょう。

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悪い。野菜や果物には、大きく分けると6つの働きがあります。



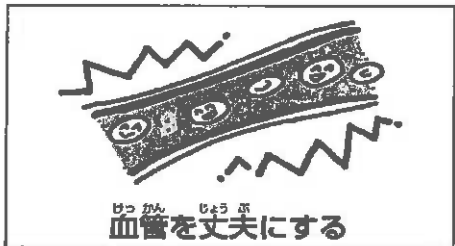
抵抗力や免疫力をつける



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。

★8日(火)・・・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。

★18日(金)・・・桑名産の大豆と菜で作られた「手作りみそ」を使用した「冬菜のみそ汁」です。



◆行事食 12月21日(月)は冬菜です。

冬菜とは、1年の草で最も葉が長い白のことです。冬菜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、音から災かせない食べものだったようです。

★18日(金)・・・かぼちゃが入った「冬菜のみそ汁」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!!

★17日(木)・・・こめこパン 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。