



# \* 12月の献立表 \*



今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
2	月		むぎごはん					米、麦		593 21.3 27.0		
			ハヤシライス	豚肉、(大豆、牛、鶏)		人参	にんにく、生姜、玉ねぎ マッシュルーム、グリルピーズ	砂糖、小麦粉	油			
			れんこんチップサラダ	ハム		ほうれん草	れんこん、キャベツ コーン	砂糖	油			
			りんご			りんご						
3	火		むぎごはん					米、麦		609 27.6 31.1	快眠献立 	
			さばのぶしあげ	さば、かつおぶし			にんにく、生姜	片栗粉	油			
			そくせきづけ		昆布		キャベツ、きゅうり		ごま油			
			さといものみそしる	豆腐、油揚げ、みそ		ほうれん草	玉ねぎ	里芋				
4	水		よこわりまるがたパン		脱脂粉乳			小麦粉、砂糖、玄米	ショートニング	611 30.7 32.1	世界の果てまで 行って給食 in アメリカ 	
			ハンバーグトマトソース	豚肉、豆腐、豆乳			玉ねぎ	砂糖、パン粉	油			
			ポイルキャベツ				キャベツ					
			きのこチャウダー	鶏肉、ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム	乾燥パセリ、人参	にんにく、玉ねぎ マッシュルーム、しめじ	小麦粉 じゃがいも	バター、油			
5	木		むぎごはん					米、麦		630 25.9 32.5		
			なまあげのちゅうかに	豚肉、生揚げ、みそ		人参	生姜、たけのこ、白菜、椎茸	砂糖、片栗粉	ごま油			
			あげぎょうざ	豚肉、(大豆)		にら	根深ねぎ、にんにく 生姜、キャベツ	小麦粉、砂糖	ごま油			
			はるさめサラダ	ハム		人参	きゅうり、もやし	春雨、砂糖	ごま、ごま油			
6	金		ゆうきさいばいのごはん					米		672 27.7 28.5	オーガニック 給食の日	
			とりにくのみそやき	鶏肉、みそ			にんにく、生姜	砂糖				
			ヤーコンのごまあえ			人参、小松菜	ヤーコン、キャベツ	砂糖	ごま			
			のっぺいじる	豆腐、油揚げ		葉ねぎ	ごぼう、こんにゃく、大根	片栗粉 さつまいも	ごま油			
			しずおかみかんタルト	たまご、(大豆)	牛乳、練乳		みかん果汁	小麦粉、米粉 砂糖、水あめ	油			
9	月		むぎごはん					米、麦		612 25.7 28.5		
			ホキのかりかりフライ	ホキ				小麦粉 ベーキングパウダー	油			
			ツナサラダ	まぐろ		人参、小松菜	キャベツ	砂糖	油			
			はくさいのコーン クリームシチュー	ベーコン	牛乳	人参、ブロッコリー	白菜、コーン、玉ねぎ	小麦粉	バター 油			
10	火		わかめごはん		わかめ			米		632 24.6 30.7	北小なし	
			とりにくのこうみやき	鶏肉			にんにく、生姜、根深ねぎ	砂糖	ごま油			
			かふうあえ	ハム		人参	きゅうり、もやし	砂糖	ごま、ごま油			
			なめこのみそしる	豆腐、みそ		小松菜	なめこ、玉ねぎ	さつまいも				
11	水		むぎごはん					米、麦		576 28.4 23.9	理科 コラボ 献立⑤	
			さけのオイルやき (ちゃんちゃんやき)	さけ、みそ			キャベツ、コーン、玉ねぎ しめじ	砂糖	バター			
			かきたまじる	たまご、豆腐		人参、ほうれん草	玉ねぎ	片栗粉				
			みかん				みかん					
12	木		フレンチトースト	たまご	脱脂粉乳 牛乳			砂糖、小麦粉	バター ショートニング	605 25.3 31.3		
			ポークビーンズ	豚肉、ベーコン いんげん豆		人参、トマト	にんにく、生姜、玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油			
			かいそうサラダ	まぐろ		わかめ	ほうれん草	キャベツ、コーン	砂糖			ごま油
			ヨーグルト			ヨーグルト						
13	金		さくらごはん					米		624 29.8 25.3		
			にこみおでん	豚肉、生揚げ、ちくわ なると、揚げボール (大豆)			大根、こんにゃく	砂糖、里芋				
			くろはんぺんおちゃフライ	黒はんぺん(大豆)			お茶	小麦粉 パン粉	油			
			なっとうあえ	納豆、鯉節	のり	人参、ほうれん草		砂糖				

魚に多く含まれるトリプトファンが、快眠ホルモン「セロトニン」に変わるには数時間かかります。昼食でもしっかりと摂ることが大切です!!

パンにはさんで食べてね!!

圃場で有機栽培されたお米や、大根、さつまいも、市内生産者さんが有機栽培したヤーコン、長北小で有機栽培した大豆のみそを使用します!

アルミホイルの熱伝導率は高いのか?!

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)  
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。  
加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

HP



感想



あそび  
メッセージ





# \* 12月の献立表 \*



今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ		
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質				
16	月		ソフトめん					小麦粉	県内産	693 29.7 35.4	ふるさと給食の日 		
			ミートソース	豚肉	県内産	クリームチーズ	人参、トマト	県内産	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、マッシュルーム			砂糖、小麦粉	油、バター
			フレンチサラダ	まぐろ	県内産		ほうれん草		キャベツ、コーン			砂糖	油
			バイクドチーズケーキ	たまご、(大豆)		生クリーム ヨーグルト クリームチーズ	函南町産		レモン果汁			小麦粉 砂糖、ビスケット	
17	火		むぎごはん					米、麦		589 24.4 23.8	郷土食の旅 in 愛知県 		
			いかフライのレモンに	いか(大豆)				レモン果汁	砂糖 小麦粉、パン粉			油	
			いそかあえ			のり	小松菜、人参	キャベツ				ごま油	
			きしめん汁	鶏肉、かまぼこ 油揚げ			人参、葉ねぎ	玉ねぎ、椎茸	きしめん				
18	水		ココアあげパン		脱脂粉乳			小麦粉、砂糖	ショートニング ココア、油	568 24.2 28.5			
			ふゆやさいポトフ	豚肉			人参、ブロッコリー	にんにく、生姜、セロリー、大根、白菜、玉ねぎ	じゃがいも			油	
			ヨーグルトあえ			ヨーグルト		パイナップル缶、みかん缶 ぶどう果汁	ナタデココ 砂糖				
19	木		むぎごはん					米、麦		580 27.0 25.1			
			ホイコーロー	豚肉、みそ			ピーマン、赤ピーマン	キャベツ、にんにく、玉ねぎ	片栗粉、砂糖			ごま油	
			わかめスープ	豆腐、鶏肉(大豆)	わかめ	人参		椎茸、もやし				ごま油	
			みかん					みかん					
20	金		むぎごはん					米、麦		604 24.7 26.3	冬至献立 		
			きびなごのからあげ			きびなご		生姜	じゃがいも 米粉			油	
			ゆずびたし	ハム			ほうれん草、人参	ゆず、白菜	砂糖				
			かぼちゃほうとうじる	鶏肉、みそ、油揚げ			かぼちゃ、人参	大根、ごぼう、根深ねぎ	里芋、ほうとう			ごま油	
23	月		コーンピラフ			赤ピーマン	玉ねぎ、コーン、にんにく グリーンピース	米、砂糖	油	659 25.8 32.0	クリスマス献立 		
			ローストチキン	鶏肉				にんにく、生姜	はちみつ				
			クリスマスサラダ	まぐろ			赤ピーマン	キャベツ、コーン	砂糖			油	
			ミネストローネ	ベーコン いんげん豆			人参、ほうれん草 トマト	セロリー、にんにく、玉ねぎ	マカロニ			オリーブオイル	
			クリスマスケーキ	豆乳、大豆粉					米粉、砂糖 水あめ			ココア、油	

※献立内容は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)  
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



## おかわり! 12月号

伊豆長岡学校給食センター



早いもので、今年も残すところあと僅かとなりました。急に寒くなり、風邪もひきやすい季節となります。  
「早寝早起き朝ごはん」を意識して生活リズムを整えていきましょう。

### 3つのスイッチが入る朝ごはんを心がけよう

**黄**

頭のスイッチ

**赤**

体のスイッチ

**緑**

お腹のスイッチ



9月の朝ごはん調べて、長岡地区は80%の児童生徒が朝ごはんを食べてきていました!忙しい朝、栄養バランスまで考えることは難しいかもしれませんが、パン+牛乳+果物でも3色はそろいます。受検をひかえる中学生は特に、朝ごはんは集中力にも大きく影響があるので、3色そろえるように心がけていきましょう!

### (給食レシピ) 春雨サラダ

【材料(4人分)】

・春雨(乾燥)	10g	・人参	1/3本	・ごま油	5g
・ハム	4枚	・ごま	適量	・酢	8g
・もやし	80g			・砂糖	6g
・きゅうり	1/2本			・醤油	8g

ドレッシング

- ①きゅうり、人参、ハムは千切りにする。
- ②春雨、もやし、①でカットした具材をボイルし冷やし、水気を切る。
- ③合わせたドレッシングと②を混ぜ、仕上げにごまをかける。



### 「栄養バランスのよい朝ごはんにするポイント」

- ☑前日にできることを活用  
⇒夕食を多めに作っておく。(みそ汁等)  
⇒前日に下ごしらえをしておく。(サラダ、ゆで卵等)
- ☑調理しなくていいものを用意  
⇒チーズや果物などそのまま食べられるものを用意しておく。
- ☑一品で手軽に3色がとれるものを活用  
⇒トーストやおにぎり、みそ汁を具沢山にする!