

# 12月分予定献立表



日(曜)	献立名	献立の材料				栄養価	
		体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	働く力や体温になる(黄)	その他調味料類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1・2群	3・4群	5・6群			
2(月)	豚キムチ丼 (麦ご飯)	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 白菜 はくさいキムチ たら 長ねぎ	油 砂糖 ごま でん粉	ナンブラー コチュジャン	779	26.0
	春雨サラダ		きゅうり にんじん もやし	春雨 砂糖 油	一味唐辛子		
	季節のフルーツジュレ		りんご みかん 和梨	マスカットゼリー こんにゃくゼリー			
	牛乳	牛乳					
3(火)	れんこんご飯	豚肉 油揚げ	にんじん ごぼう れんこん	精白米 もち米 砂糖 油	和風だしの素	729	33.6
	カレーの竜田揚げ	ソフトカレー立田揚げ		油			
	おろし汁	鶏肉	小松菜 にんじん 大根 長ねぎ しめじ	じゃがいも 板こんにゃく 油	だし(かつお節)		
	菊花みかん		みかん				
	牛乳	牛乳					
4(水)	ガーリックフランス		にんにく	ソフトフランスパン バター 油	パセリ粉	808	30.7
	カリフラワーのクリーム煮	鶏肉 ベーコン チーズ 白花豆ペースト 牛乳	カリフラワー 玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース	じゃがいも 小麦粉 バター 油	スープストック		
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	アーモンド 砂糖 油			
	牛乳	牛乳					
2年生 さんの献立です。保健委員会「歯磨きチェック週間」コラボメニュー よく噛んで食べよう！							
5(木)	ご飯			精白米		802	27.6
	じゃが麻婆	豚肉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 玉ねぎ	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	チンタン みそ 豆板醤 黒ソース		
	しゅうまい	しゅうまい					
	ナムル		きゅうり もやし にんじん キャベツ	砂糖 油 ごま	一味唐辛子		
	牛乳	牛乳					
6(金)	桜区榎本さんの新米ご飯			精白米		824	33.8
	子持ちししゃもフライ	ししゃもフライ		油	中濃ソース		
	すき焼き	豆腐 豚肉	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	しらたき 砂糖 油 でん粉	和風だしの素		
	磯和え	干しひじき 刻みのり	小松菜 キャベツ もやし	砂糖	和風だしの素		
	牛乳	牛乳					
2学期に2年生が家庭科の授業で立てた献立の中から12月・1月にいくつかの献立を実施します。 くと さんの献立です。							
9(月)	五目あんかけ焼きそば (焼きそば)	豚肉 うずらの卵水煮 いか	しょうが 玉ねぎ にんじん 白菜 もやし にんにく 干しいたけ チンゲン菜	でん粉 砂糖 油	パイタン 中華スープストック	811	30.0
	春巻き			蒸し中華麺			
	フルーツ杏仁豆腐	牛乳	みかん 黄桃 パイン	春巻き 油	粉寒天 パニラエッセンス		
	牛乳	牛乳		砂糖			
10(火)	ご飯			精白米		818	34.7
	ごま塩			ごま			
	和風ミートローフ	豚肉 大豆 牛乳 卵	玉ねぎ ホールトマト	パン粉 油 きび糖	ナツメグ粉 トマトケチャップ ウスターソース		
	かぼちゃソテー		かぼちゃ	バター			
	わかめスープ	鶏肉 わかめ 豆腐	にんじん 長ねぎ 白菜 しょうが	油	チキンガラスープ		
	牛乳	牛乳					
11(水)	緑区若谷さんのくわいご飯	油揚げ 鶏肉	にんじん くわい 干しいたけ	精白米 もち米 つきこんにゃく 油 砂糖	和風だしの素	874	35.6
	さばの西京焼き	さば西京漬け					
	吉野汁	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 長ねぎ しめじ 小松菜	じゃがいも ぐずでん粉	だし(かつお節)		
	手作り宇治抹茶デザート	牛乳 生クリーム		砂糖	ウルトラ寒天 抹茶		
	牛乳	牛乳					
12(木)	食パン			食パン		899	32.1
	いちごジャム			いちごジャム			
	マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ ブロッコリー しめじ	マカロニ 油 バター パン粉 小麦粉			
	野菜スープ	ベーコン	玉ねぎ 白菜 にんじん	じゃがいも	コンソメ チキンガラパック		
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	小松菜 とうもろこし きゅうり	油 砂糖			
	牛乳	牛乳					
2年生 さんの献立です。							

13(金)	ソイ丼 (ご飯)	大豆 豚肉 ベーコン	春菊	植物油 砂糖	カレールウ	800	33.5
	冬野菜のみそ汁	油揚げ わかめ	かぶ 長ねぎ 小松菜 かぶの葉	精白米			
	東中のゆず香和え		白菜 きゅうり ゆず	さといも	だし(かつお節) みそ		
	牛乳	牛乳					
16(月)	桜区榎本さんの新米ご飯			精白米		779	33.8
	ホキのねぎ塩ソース	ホキ	長ねぎ レモン果汁	でん粉 油 砂糖	中華スープストック 黒こしょう		
	呉汁	鶏肉 大豆	にんじん 大根 しょうが 長ねぎ 小松菜	板こんにゃく じゃがいも 油	だし(かつお節) みそ		
	磯香和え	刻みのり	キャベツ 小松菜 もやし	砂糖	和風だしの素		
	牛乳	牛乳					
17(火)	年越し五目うどん (地粉うどん)	鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ	干しいたけ にんじん しょうが	砂糖	だし(かつお節)	841	32.1
	ごぼうのかき揚げ	桜えび しらす干し	長ねぎ 玉ねぎ ごぼう	小麦粉 でん粉 油	ベーキングパウダー		
	くるみ和え		小松菜 キャベツ もやし	砂糖 くるみ	西京みそ		
	牛乳	牛乳					
	2年生	さんの献立です。					
18(水)	冬野菜カレー (麦ご飯)	豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 れんこん	じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	トマトピューレ チャツネ ウスターソース カレー粉 デミグラスソース ガラムマサラ スープストック	902	31.6
	ゆで卵	卵		精白米 米粒麦			
	海藻サラダ	海藻ミックス	大根 きゅうり にんじん とうもろこし	ごま 砂糖			
	牛乳	牛乳					
	2年生	くんの献立です。					
19(木)	さんまご飯	さんま	にんじん しょうが しめじ	精白米 でん粉 油 砂糖	和風だしの素	775	23.4
	豚汁	豚肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも 板こんにゃく 油	自然だし みそ		
	米米サラダ	わかめ	とうもろこし きゅうり キャベツ	米粉めん 油 砂糖	からし粉		
	菊花みかん		みかん				
	牛乳	牛乳					
20(金)	スパゲッティナポリタン	ハム チーズ	玉ねぎ にんじん エリンギ 青ピーマン にんにく	スパゲッティ 油 砂糖	チンタン トマトピューレ コンソメ トマトケチャップ	908	31.8
	ミニクリスピーチキン	クリスピーチキン		油			
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	油 砂糖			
	手作りチョコプリン	牛乳 生クリーム		砂糖 チョコレート	粉寒天 ゼラチン		
	飲み物セレクト						

・都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。  
 ・「その他調味料類」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています。  
 食塩 こしょう しょうゆ 米酢 りんご酢 本みりん 清酒 赤ワイン 白ワイン 強化米

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
12月回数	12回	15回	15回			823
累計	130回	132回	130回		kcal	g

◎11日(水)PTA主催の給食試食会を実施します。(参加 85名 予定)よろしくお願ひします。

## 甘くておいしい みかんのひみつ

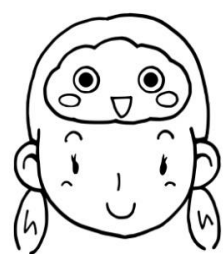
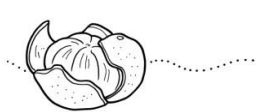
### みかんの誕生は？

私たちが普通に食べているみかんは「温州(うんしゅう)みかん」といいます。  
 原産地は中国の温州といわれていましたが、現地には類似した品種がまったくなく、鹿児島県の長島が温州みかんの原産地として判明しています。  
 約300年前に発見された品種で、中国から伝わったかんきつ類から突然変異して誕生したのが種なしの温州みかんといわれています。



### 香りのひみつ

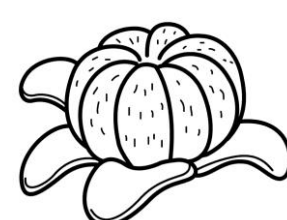
みかんの皮をむいた瞬間に、まわりにパツとさわやかな香りが広がりますね。これはみかんの香り成分によるものです。



みかんの香りをかぐことによって、免疫機能を回復させたり、眠気を覚まし頭をスッキリさせる効果があります。

### 袋とすじのひみつ

みなさんはみかんの袋やすじを食べていますか？これらには食物繊維が豊富に含まれています。袋ごと食べると果肉だけより2.5倍も多くとれます。便秘解消効果が期待できます。



### みかんの皮のひみつ

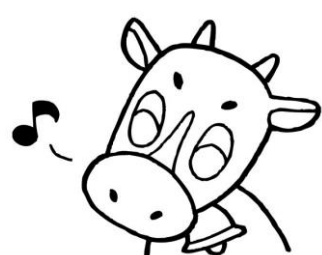
みかんの皮を乾燥させたものを「陳皮(ちんぴ)」といいます。七味唐辛子に入っていたり、漢方ではせきどめなどに効果があるといわれ、中国で広く使われています。



### ☆セレクト給食を実施します☆

20日(金)の給食で、飲み物のセレクトを実施します。  
 4種類の中から、好きなものを選びます。

- ・コーヒーマルク
- ・いちごミルク
- ・カルピスウォーター
- ・牛乳



### 年越しに食べるものは？



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
  - ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
  - ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。
- また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。



3学期の給食は、1月9日(木)から始まります。