

12月 献立表(こんだてひょう)

2023年12月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター



日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)							
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他				
1 (金)	牛乳	豚肉	米	生姜		8 (金)	牛乳	豆腐・わかめ	米	人参・もやし					
	ビビンバ (ご飯/ビビンバの具)	白ごま	サラダ油	人参・もやし	濃口しょうゆ		ご飯	油揚げ		白菜	削り節・昆布				
	春雨スープ	ごま油	大豆もやし	小松菜	コンソメ		わかめのみそ汁	赤みそ・白みそ		青ねぎ					
	ベーコン	春雨	白菜キムチ	鶏ガラ・生姜	淡口しょうゆ		白身魚の ゆずあんかけ	ホキ	でんぷん	ゆず果汁	塩・酒・みりん				
4 (月)	牛乳	鶏肉	米	人参		11 (月)	牛乳	豚肉	米	人参					
	ご飯	白みそ・赤みそ	里芋	人参	削り節・昆布		ご飯	棒天ぷら	砂糖	人参	こんにゃく				
	京風白みそのみそ汁	厚揚げ	砂糖	玉ねぎ	濃口しょうゆ		味噌おでん	厚揚げ・赤みそ		大根	濃口しょうゆ				
	厚揚げの そぼろあんかけ	豚肉	でんぷん	人参	みりん		ブロッコリーサラダ (青じそドレッシング)	八丁みそ	ウインナー	じゃがいも	ブロッコリー				
5 (火)	牛乳	豚肉	パン	玉ねぎ		12 (火)	牛乳	ウインナー	パン						
	ハンバーガー (パン/煮込みハンバーグ /キャベツ)	鶏肉	パン粉	ケチャップ	ウスターソース		さつまいもシチュー	さつまいも	人参	シチュールウ					
	ビーフンスープ	ピーフン	ごま油	人参	淡口しょうゆ		ポークビーンズ	大豆	サラダ油	砂糖					
	ひじき	砂糖	いんげん豆	みりん	削り節・昆布		いちごジャム	豚肉	砂糖	いちご					
6 (水)	牛乳	鶏肉	米	人参		13 (水)	牛乳	豚肉	米	人参					
	古代米ご飯	いとよりすり身	パン粉	玉ねぎ・生姜	こんにゃく		あぶたま丼 (油揚げの「あぶ」 豚肉の「ぶた」 卵の「たま」)	油揚げ	砂糖	人参	濃口しょうゆ				
	ちゃんこ鍋	ツナ	砂糖	キャベツ・人参	酢		3つをあわせて 「あぶたま」です。	かまぼこ		玉ねぎ	みりん				
	せとうち さっぱりサラダ (卵なしマヨネーズ)	ちりめんじゃこ	マヨネーズ	小松菜	塩		もやしのゴマ酢和え	ハム	白ごま	もやし	濃口しょうゆ				
7 (木)	牛乳	豚肉	パン	人参		14 (木)	牛乳	豚肉	パン	人参					
	パン	ベーコン	マカロニ	キャベツ	コンソメ		黒糖パン	鶏肉	春雨	人参	とりにく				
	ミネストローネ	サラダ油	サラダ油	人参	塩・こしょう		ミートボールスープ	パン粉	人参	塩・こしょう	鶏ガラ・生姜				
	ポテトのチーズ焼き	ウインナー	じゃがいも	セロリ・パセリ	ウスターソース		ペンネとシーフードの クリーム煮	サラダ油	白菜	セロリ	淡口しょうゆ				
学校給食摂取基準		650	たんぱく質 (%)	13~20%	脂質 (%)	20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
12月平均栄養量		625	15	30	2	313	75	2.4	216	0.6	0.5	28	4.7		

日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
15 (金)	牛乳	牛乳			
	ご飯	豚肉 油揚げ	うどん でんぷん	玉ねぎ 小松菜	削り節・昆布 淡口しょうゆ
	あんかけうどん			人参・しいたけ 青ねぎ	濃口しょうゆ 塩
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり	小麦粉 米油		塩
	みかん			みかん(生)	
18 (月)	牛乳	牛乳			
	カレーライス	牛肉 豚肉	じゃがいも カレールウ	玉ねぎ 人参	デミグラスソース ウスターソース
	ハムと大根の サラダ	ハム 削り節	※アレルギーフリー サラダ油	りんごピューレ	濃口しょうゆ
			砂糖 ごま油	大根 人参	濃口しょうゆ 酢
				きゅうり	
19 (火)	牛乳	牛乳			
	パン	豚肉 きざみのり	パン スパゲティ サラダ油	玉ねぎ 人参	淡口しょうゆ 塩・こしょう
	和風スパゲティ			青ピーマン 小松菜	コンソメ
	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	エビ タコ	ドレッシング ※卵なし 別付け	きゅうり キャベツ	

日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
20 (水)	牛乳	牛乳			
	ご飯	油揚げ	ほうとうめん	かぼちゃ・人参 白菜・もやし 白ねぎ	削り節・昆布
	かぼちゃのほうとう	赤みそ 白みそ			
	スタミナ野菜炒め	豚肉	砂糖 ごま油	キャベツ・ら 人参・たま ねぎ 赤ピーマン	濃口しょうゆ みりん トウバンジャン 酒
21 (木)	牛乳	牛乳			
	パン	ベーコン	パン じゃがいも	人参	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう
	コンソメスープ			キャベツ 玉ねぎ	コンソメ
	かしわのから揚げ	鶏肉	でんぷん サラダ油	パセリ 生姜	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒
	クリスマスデザート		チョコムース ※卵・乳なし		

お家で気を付けよう！

ノロウイルス食中毒予防の4原則

「持ち込まない」

- 感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
- 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。

「広げない」

- トイレは定期的に清掃・消毒する。
- 嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。

「付けない」

- 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残のないように丁寧に洗う。
- 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。

2度洗いが効果的。

「やっつける」

85~90℃、90秒以上

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
- 器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。

ノロウイルスを死滅させるには、中心温度85~90℃、90秒以上が目安。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

今年の冬至は
12月22日です。

<レシピ紹介> ブックメニュー:【竜馬がゆく】の朝食をイメージした献立

幕末へGO! 京風白みそのみそ汁

今回は、幕末の志士坂本龍馬の伝記的小説「竜馬がゆく」からイメージした献立。竜馬が京都の車道材木屋に滞在していた時の事。朝から暑い日だったので、竜馬は風通しの良い縁側で朝ごはんを食べていた。メニューは「京風白みそのみそ汁」「えんどう豆の煮付け」「焼き厚揚げ」だった。

<材料>5人分

- 鶏肉 60g
- 人参 3cm
- 大根 3cm
- ごぼう 4~5cm
- 里芋 4個
- ほうれん草 2株
- だし汁 1.0L
- 白みそ 大さじ5~6

<作り方>

- ①だし汁を準備する。
- ②野菜を食べやすい大きさに切る。鶏肉は一口サイズ、人参や大根などはいちよう切り、ごぼうは輪切り。里芋は一口サイズに切り、ほうれん草はザク切り。
- ③①に固い野菜から入れ、柔らかくなるまで煮込む。
- ④③に固い野菜から入れ、柔らかくなるまで煮込む。ほうれん草を色鮮やかに仕上げたい場合は最後に入れる。
- ④火を止めて、みそを③のだしで溶きほぐして入れる。

か きゅうしよく
4日の給食に
登場ぜよ