献立表（こんだてひょう）

2022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）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（木）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ サラダ油	キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ パセリ トマト（缶）	コンソメ 塩・こしょう ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ・生姜
	ポテトのパン粉チーズ焼き	ウインナー チーズ	じゃがいも パン粉		塩・こしょう
	ミルメーク（ココア）		ミルメーク		
2（金）	牛乳	牛乳			
	ビビンバ（米/ビビンバの具）	豚肉	米 サラダ油 白ごま ゴマ油	人参・生姜 大豆もやし 小松菜 白菜キムチ	濃口しょうゆ トウバンジャン コンソメ
	春雨スープ	ベーコン	春雨	チンゲン菜 コーン 大根・玉ねぎ 人参・生姜	鶏ガラ 塩・こしょう 淡口しょうゆ コンソメ
5（月）	牛乳	牛乳			
	古代米ご飯		米 古代米（岬町産）		
	ちゃんこ鍋	鶏肉 いとよりすり身 豚肉	パン粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ・生姜 枝豆・コーン 白菜・人参 椎茸・青ねぎ	こんにゃく 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 削り節・みりん
	ツナとキャベツのさっぱりサラダ（卵なしマヨネーズ和え）	ツナ ちりめんじゃこ	砂糖 マヨネーズ ※卵なし和えています	キャベツ・人参 ほうれん草 レモン汁	酢 塩
	味付き小魚	※ちりめんじゃこは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲しています。 かたくちいわし	砂糖・でんぷん		しょうゆ・塩
6（火）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	あんかけうどん	豚肉 厚揚げ	うどん でんぷん	しめじ・玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	削り節・昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ 青のり	小麦粉 米油		塩
	りんごジャム		砂糖	りんご	
7（水）	牛乳	牛乳			
	あぶたま丼		米		
	もやしのゴマ酢和え	豚肉 卵 油揚げ かまぼこ	砂糖	人参 玉ねぎ 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 削り節
		ハム	白ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ニラ	濃口しょうゆ 酢

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
8（木）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	さつまいもシチュー	ウインナー	さつまいも シチュールウ ※アレルギーフリー	人参 玉ねぎ ブロッコリー パセリ	
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 青ピーマン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 塩・こしょう
9（金）日本の味巡り（富山県）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	とろろ昆布入りすまし汁	とろろ昆布 鶏肉 豆腐		えのき 人参 玉ねぎ 白菜 青ねぎ	淡口しょうゆ 塩・みりん 削り節・昆布
	ぶり大根	ぶり	砂糖	大根 生姜	酒・みりん 濃口しょうゆ
	みかん			みかん（生）	
12（月）日本の味巡り（愛知県）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	みそおでん	豚肉 棒天ぷら 厚揚げ 赤みそ 八丁みそ	里芋 砂糖	人参 いんげん豆 大根	こんにゃく 濃口しょうゆ みりん・酒 削り節
	キャベツたっぷりサラダ（青じそドレッシング）		ドレッシング ※卵なし 別付け	キャベツ きゅうり 人参	
13（火）	牛乳	牛乳			
	ホットドック（パン/カレーキャベツ ウインナー/ケチャップ）		パン		
		ウインナー			ケチャップ カレー粉
				キャベツ	
		鶏肉 豆乳 白みそ	じゃがいも	人参 小松菜 玉ねぎ 大根	鶏ガラ 塩・こしょう 淡口しょうゆ
	豆乳ポトフ				
14（水）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	沢煮椀	鶏肉		もやし・人参 ごぼう ほうれん草	削り節・昆布 淡口しょうゆ みりん・塩
	肉豆腐	豚肉 豆腐	砂糖	人参 玉ねぎ 青ねぎ	糸こんにゃく 濃口しょうゆ 酒・みりん 削り節・昆布
	手作りひじき佃煮	ひじき	砂糖		みりん・酢・酒 濃口しょうゆ

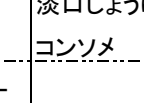
	エネルギー（kcal）	たんぱく質（%）	脂肪（%）	ナトリウム（食塩相当量：g）	カルシウム（mg）	マグネシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（UgRAE）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
12月平均栄養量	614	15	30	2	315	74	2.3	206	0.6	0.5	28	5

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（木）	牛乳	牛乳			
	黒糖パン		パン・黒糖		
	ミートボールスープ	豚肉 鶏肉	春雨 パン粉	玉ねぎ 人参 白菜	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう 淡口しょうゆ コンソメ
	ブロッコリーサラダ （バンバンジードレッシング）	ウインナー	じゃがいも ドレッシング ※卵なし 別付け	ブロッコリー	
16（金）	牛乳	牛乳			
	梅ちりご飯	ちりめんじゃこ	米 白ごま・砂糖	梅 青菜	塩
		※ちりめんじゃこは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲しています。			
	わかめのみそ汁	豆腐・わかめ 油揚げ 赤みそ・白みそ		人参・もやし 白菜・青ねぎ	削り節・昆布
	白身魚のゆずあんかけ	ホキ	でんぷん 砂糖 米油	ゆず果汁 ゆず果皮	塩・酒・みりん 濃口しょうゆ 削り節・昆布
	紅白なます		砂糖	大根 人参	酢 淡口しょうゆ
19（月） 人気No.1献立 小学生	牛乳	牛乳			
	カレーライス	牛肉 豚肉	米 じゃがいも カレールウ サラダ油	玉ねぎ 人参 りんごピューレ	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう
	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	
20（火）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	和風スパゲティ	牛肉 豚肉 きざみのり	スパゲティ サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン キャベツ しめじ	淡口しょうゆ 塩・こしょう コンソメ
	ハムと大根のサラダ		ハム 砂糖 ごま油	大根 人参 きゅうり	濃口しょうゆ 酢
21（水） 日本の味巡り（山梨県）	牛乳	牛乳			
	ソースかつ丼 （ご飯/とんかつ キャベツ/ソース）	豚肉	米 小麦粉 パン粉 米油		塩・こしょう とんかつソース
	かぼちゃほうとう （麺入り具沢山みそ汁）	油揚げ 赤みそ 白みそ	ほうとうめん	キャベツ かぼちゃ 人参 白菜 もやし 白ねぎ	削り節・昆布
22（木）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ
	もみの木ハンバーグ	鶏肉 豚肉	砂糖 でんぷん	玉ねぎ にんにく・生姜 トマトペースト ブロッコリー	濃口しょうゆ みりん 塩
	クリスマスデザート		チョコムース ※卵・乳なし		

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、細菌やウイルスなどから体を守る仕組み（免疫機能）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用（※）のある「ビタミンA・C・E」を含む食品をとり入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

「冬至」にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

21日の給食に登場します！

＜レシピ紹介＞ 日本の味巡り：【山梨県】郷土料理（21日に登場）

体が温まる料理 かぼちゃのほうとう

「ほうとう」とは、小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材とともにみそ仕立てで煮込んだ山梨県の郷土料理です。ほうとうめんの打ち粉をつけたまま煮込むので、とろみが出て冷めにくく、体が温まる料理として冬場は食べる機会が増えるそうです。

＜材料＞5人分

- 小麦粉　400g
- ぬるま湯　150～200ml
- かぼちゃ　1/8個
- 白菜
- 人参
- 大根
- ねぎ
- しめじ

（お好みの野菜 250g程度）など

- 油揚げ　1枚
- だし汁　2.5L
- 味噌　180～200g

※「ほうとうめん」は「うどん」で代用してもおいしくできます。

＜作り方＞

①だし汁を準備する
②小麦粉にぬるま湯を少しずつ加えながらこね、耳たぶよりやや硬めにし、ひとつにまとめる。
濡れたフキン（キッチンペーパー）をかけ、30分くらいねかす。
③野菜を食べやすい大きさに切る。かぼちゃは一口サイズ、人参や大根などはいちょう切り、白菜などはざく切り。
油揚げは短冊切りにする。
④①に固い野菜から入れ、柔らかくなるまで煮込む。
⑤②に打ち粉をしながら薄くのばし、うどんより幅広く（1cm位）切ってほうとうめんを作る。
⑥油揚げと味噌半分の量、⑤のほうとうめんを入れて煮込む。
ほうとうめんが透き通ってきたら、残りの味噌を加えて味を整え、煮立ったらねぎを入れて蓋をし、2～3分蒸らす。