### 岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

# **◇** 献立表(こんだてひょう)



				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					_	岬町教育委員会		給食センター
日	こんだてめい <b>献立名</b>	赤色のグループ		『いりょう名) ┃緑色のグループ	その他	日	こんだ <b>献</b> 3	きてめい <b>立名</b>	赤色のグループ		(いりょう名)  緑色のグループ	その他
	##うにゅう 牛乳	きゅうにゅう	異色のブループ		C 07 (E			ー ロ うにゅう ・ <b>乳</b>	が已のフル フ ぎゅうにゅう 牛乳	黄色のブループ		との一個
1	T#6	<u> </u>		-		8	+	-子6	<u>  午孔                                   </u>		<del>+</del>	· <del> </del>
•		ļ	パン			-		•		パン	にんじん	<del></del>
(木)	パン	ベーコン	マカロニ	キャベツ	コンソメ	(木)	<b> </b>	パン	ウインナ—	さつまいも	にんじん <b>人参</b>	
			サラダ油	にんじん <b>人参</b>	塩・こしょう					シチュールウ	宝ねぎ	
	ミネストロース	<b>k</b>		玉ねぎ	ケチャップ		さつまい	もシチュー		※アレルギーフリー	ブロッコリー	
				セロリ	ウスターソース						パセリ	
	ポテトの			パセリ	鶏ガラ・生姜		ポークト	<b>ビーンズ</b>	だげ	サラダ油	たま 玉ねぎ	トマトピューレ
	パン粉チーズ焼	<b>*</b>		トマト(缶)					※たにく 豚肉	砂糖	にんじん	ケチャップ
	\\ \_\ \\ \\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		18 181 4	<u>  「                                 </u>		-			<b>版</b> 图	12分析品	ス多 <sup>あお</sup> 青ピーマン	
		ウインナー	じゃがいも		塩・こしょう						育ヒーマン	ウスターソース
	ミルメーク(ココフ	<b>7</b> )  チーズ	パン粉		<del> </del>	-						塩・こしょう
	ギゅうにゅう	20.707	ミルメーク				ギュ	う!=ゅう	as . ~ . ~ . ~			
	ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	きゅうにゅう				_	ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	ぎゅうにゅう 牛乳		<u> </u>		
2			** **			9				<del>*</del>		
(金)	ビビンバ	ぶたにく <b>豚肉</b>	サラダ油	にんじん しょうが 人参・生姜	濃口しょうゆ	(金)	ے ا	<b>飯</b>	とろろ昆布		えのき	<sup>うすくち</sup> 淡口しょうゆ
	(薬/ビビンバの)	.     17.7	ら 白ごま	大豆もやし	トウバンジャン				<b>鶏肉</b>		にんじん <b>人参</b>	塩・みりん
	(木/ヒヒンハの)	•/	ゴマ油	小松菜			 	こんぶ い	場内 とうふ 豆腐		大多 <sup>たま</sup> 玉ねぎ	間り節・昆布
	<u>はるさめ</u>		コマ油		コンソメ	日で 富さ の はは	とろろ昆布入り		立腐   		白菜	削り節・昆布
	春雨スープ	ļ	はるさめ	白菜キムチ	<u></u>		すまし汁					
		ベーコン	春雨	チンゲン菜	羯刀フ	山ま味。巡点		t=1.1=4.	ļ	#1.2	青ねぎ	
				コーン	塩・こしょう		ぶり	大根	ぶり	砂糖	大根	酒・みりん
				大根・玉ねぎ	<sup>うすぐ5</sup> 淡口しょうゆ	) h					Lょうが 生姜	濃口しょうゆ
				にんじん しょうが 人参・生姜	コンソメ		みかん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳			みかん(生)		
	ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	きゅうにゅう		712 -2			ぎゅ <b>生</b>	うにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳		7,70,10 (1)	
5	7.70	T-76	上 三 数 米			12		TU	T #6	- こめ 米	<b>†</b>	· <del> </del>
	古代米ご飯						l _	はん	ぶたにく	さといき	にんじん	
(月)			古代米(岬町産)	たま しょうが		(月)	=	<b>飯</b>	ぶたにく <b>豚肉</b> ぼうてん	世帯	人参	こんにゃく
		鶏肉	パン粉	玉ねぎ・生姜	こんにゃく				棒天ぷら	<sup>さとう</sup> 砂糖	いんげん豆	濃口しょうゆ
	ちゃんこ鍋	いとよりすり		枝豆・コーン	濃口しょうゆ		みそる	おでん	<sup>あつあ</sup> 厚揚げ		だいこん <b>大根</b>	みりん・酒
		ぶたにく <b>豚肉</b>	砂糖	はくさい にんじん 白菜・人参	<sup>うすぐ5</sup> 淡口しょうゆ	受がの			赤みそ			削り節
	  ツナとキャベツ		じゃがいも		削り節・みりん	知ちはな	キャベツ	<i>け</i> っぷり	はっちょう 八丁みそ			
	さっぱりサラク	[	できる 砂糖	キャベツ・人参	す   TEAL   27   27   27   27   27   27   27   2	知ち味道	` ` #-	ラダ	, , , , ,			
				ほうれん草	は塩	~ W	4.4.		<u> </u>	181 3 48	<u> </u>	
	(卵なしマヨネーズ和. 	え) ちりめんじゃこ			温	′	(青じそド)	レッシング)		ドレッシング	キャベツ	
	あじ つ こざかな		※郭なし	レモン汁						たまご ※ <b>卵なし</b>	きゅうり	
	味付き小魚		和えています		T.5./					別付け	にんじん <b>人参</b>	
			こは、えび・かに			=						
		かたくちいわし	砂糖・でんぷん		しょ <b>う</b> ゆ・塩							
	ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	きゅうにゅう					ぎゅ <b>牛</b>	うにゅう <b>- 乳</b>	きゅうにゅう 牛乳			
6			パン			13				パン	<u> </u>	
(火)	パン	ぶたにく <b>豚肉</b>	うどん	しめじ をかぎ	けず ぶし こんぶ	(火)	+	L'su <i>t</i> s	ーーーーーー 古 ハ .士	<del> </del>	†··	ケチャップ
(火)	//>						ホットドック パン/カレーキャベッ		ウインナー	<del> </del>	<del> </del>	
		厚揚げ	でんぷん	小松菜	淡口しょうゆ				とりにく	<b></b>	キャベツ	カレー教
	あんかけうど	<del>ا</del>		にんじん <b>人参</b>	濃口しょうゆ		ウインナー	/ケチャップ)	とりにく <b>鶏肉</b>	じゃがいも	人参	鶏ガラ
			<u> </u>	青ねぎ	塩	_			とうにゅう 豆乳		小松菜	塩・こしょう
	ちくわのいそべ揚	げちくわ	小麦粉		<sup>La</sup>		豆乳	ポトフ	らめそ		<sup>たま</sup> 玉ねぎ	ッすぐち 淡口しょうゆ
		青のり	こめあぶら <b>米油</b>								だいこん 大根	
	   りんごジャム	[	obe 砂糖	りんご								
	9/027 (2	•	リンが合	9700								
	ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	きゅうにゅう 牛乳				1	ぎゅうにゅう 牛乳 <b>ご飯</b>		ぎゅうにゅう 牛乳	+		-
-	<del>午</del> 乳 	午乳		-	<del> </del>	-			午乳 		<del> </del>	
7 (水)	يعر	::/	<del>光</del>	I=4.1° 4.		14 (水)				光		(土者 さ) -/ ×
	あぶたま発	<u> </u>	砂糖	にんじん <b>人参</b>	濃口しょうゆ				<b>鶏肉</b>		もやし・人参	削り節・昆布
		tati III		玉ねぎ	みりん						ごぼう	淡口しょうゆ
	もやしの	<sup>あぶらあ</sup> 油揚げ		青ねぎ	削り節		さわ 沢	t わん <b>煮椀</b>			ほうれん草	みりん•塩
	ゴマ酢和え	かまぼこ					// \/\\\\ 176		ぶたにく <b>豚肉</b>	ー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	にんじん 人参	糸こんにゃく
	¬ \		ら 白ごま	ابلا +	こいぐち 濃口しょうゆ	-	(5.4 (**)	どうふ <b>西 体</b>	から 豆腐	ドン 17ロ	たまねぎ	ボニんにやく 濃口しょうゆ
		ハム		もやし			内豆腐 内豆腐 手作りひじき佃煮		<b>立</b> 腐			
			ごま油	にんじん <b>人参</b>	酢						青ねぎ	酒・みりん
			<sup>さとう</sup> 砂糖	ニラ					ļ	+L=	<b></b>	削り節・昆布
									ひじき	obj 砂糖		みりん・酢・酒
												濃口しょうゆ
	エネルギ (kcal)	<ul><li>たんぱく質</li><li>(%)</li></ul>	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	ı	摂取エネルギー	摂取エネルギー	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
12月平均		013~20% 15	<i>0</i> 20∼30% 30	2	315	74	2.3	206	0.6	0.5	28	5

日	こんだてめい			いりょう名)	りょう名)		こんだてめい	材料名(ざいりょう名)			
	こんだてめい 献立名	赤色のグループ		緑色のグループ	その他	日	こんだてめい 献立名	赤色のグループ		緑色のグループ	その他
	ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	ぎゅうにゅう 牛乳	L	L			きゅうにゅう <b>牛乳</b>	ぎゅうにゅう 牛乳	1	<u> </u>	
15			パン・黒糖			20			パン		
(木)	黒糖パン	ぶたにく <b>豚肉</b>	はるさめ	たま 玉ねぎ	とり <b>鶏ガラ・生姜</b>	(火)	パン	ぎゅうにく 牛肉	スパゲティ	<sub>たま</sub> 玉ねぎ	<sub>うすくち</sub> 淡口しょうゆ
		<b>鶏肉</b>	パン靭	にんじん <b>人参</b>	塩・こしょう			豚肉	サラダ油	にんじん <b>人参</b>	塩・こしょ <b>う</b>
	ミートボールスープ			中菜	ゔすぐち 淡口しょ <b>う</b> ゆ		和風スパゲティ	きざみのり		青ピーマン	コンソメ
					コンソメ					キャベツ	
	ブロッコリーサラダ	ウインナ―	じゃがいも	ブロッコリー			ハムと大根の		ļ	しめじ	-1.74
	(パンパンジードレッシング)		ドレッシング				サラダ		ハム	大根	こいぐち 濃口しょうゆ
			※郭なし						<sup>さとう</sup> 砂糖	にんじん <b>人参</b>	酢
			ップ 別付け						ごま油	きゅうり	
	ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	きゅうにゅう	/33131/				ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	- 0-/M	C17 /	
16	1.75	ちりめんじゃこ	 こめ 米	 <sup>うめ</sup> 梅	 点 塩	21	''	1.1.7.0	こめ	†	
(金)	梅ちりご飯	59000000	イ らごま・砂糖	カカスタ 青菜	<u>-m</u>	(水)	1 240 H		こめ 米 二 い麦粉	†	塩・こしょう
(31/)	悔りりし 販	***    <b>*</b>	日こま・砂糖 こは、えび・かに	•	    	()()	ソースかつ丼	豚肉	_		
	Lā						(ご飯/とんかつ		パン粉		とんかつソース
	わかめのみそ洋			人参・もやし	削り節・昆布	日に 本ん	キャベツ/ソース)		こめあぶら <b>米油</b>	<b></b>	
		油揚げ		白菜・青ねぎ		山紫本人				キャベツ	
	白身魚の	赤みそ・白みそ				本の味が、	かぼちゃほうとう	<sup>あぶらあ</sup> 油揚げ	ほうとうめん	かぼちゃ	削り節・昆布
	ゆずあんかけ	ホキ	でんぷん	ゆず果汁	塩・酒・みりん	県が巡点	( <b>麺入り具沢山</b>	赤みそ		にんじん <b>人参</b>	
			obj 砂糖	ゆず果皮	濃口しょうゆ	<u> </u>	みそ汁)	白みそ		白菜	
	こうはく 紅白なます		こめあぶら 米油	,,,,,,,	別り節・昆布			100,0		もやし	
	紅口なみり		<u>・た四</u>   さらう   砂糖	た 大根	<u> </u>	•				もらし ら 白ねぎ	
			砂糖							日ねき	
	ぎゅうにゅう	<b>ギ</b> ゕゔ/-ゕゔ		にんじん <b>人参</b>	<sup>うすぐち</sup> 淡口しょうゆ		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅう</b> にゅう			
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	<u> </u>	L			ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	ぎゅうにゅう 牛乳	<b>4</b>	<b></b>	
19			<del>で</del> 米			22		<u> </u>	パン		
(月)	カレーライス	<sub>ぎゅうにく</sub> 牛肉	じゃがいも	玉ねぎ	デミグラスソース	(木)	パン	ベーコン	じゃがいも	にんじん <b>人参</b>	鶏ガラ・生姜
		ぶたにく <b>豚肉</b>	カレールウ	にんじん <b>人参</b>	ウスターソース					キャベツ	塩・こしょう
人に	イタリアンサラダ		サラダ油	りんごピューレ	濃口しょうゆ		コンソメスープ			玉ねぎ	コンソメ
人に 気 <sup>*</sup> 小 <sup>し</sup> No. 学 <sup>*</sup>	(イタリアンドレッシング)		<u> </u>		塩・こしょう	]		<u> </u>		パセリ	<sup>うすぐ5</sup> 淡口しょうゆ
<b>気</b>		エビ	ドレッシング	きゅうり			もみの木ハンバーグ	<b>鶏肉</b>	<sup>さとう</sup> 砂糖	たま 玉ねぎ	濃口しょうゆ
<b>  献。生</b> t		タコ	※卵なし	キャベツ				ぶたにく <b>豚肉</b>	でんぷん	にんにく・生姜	
<b>立</b> だ			<sup>ベラブ</sup> 別付け				ブロッコリー			トマトペースト	4. 4.
									1	ブロッコリー	
							クリスマスデザート		チョコムース	T	
									たまご にゅう ※卵・乳なし		

に負けない体をつくろう!

sts 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、、染 いょう すいみん 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。

## がないまままり 感染症予防に「ピタミン ACE」を



かんせんしょう よぼう さいきん からだ まも しく めんえき きのう せいじょう はたら 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 され食品をとり入れましょう。

こう さんか さよう めんえき きのう ていか ひ お かっせいさんそ はっせい はたら おさ さよう ※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。

ビタミンム ビタミンC ビタミンE 色の濃い野菜、レバー、ウナギ 野菜、果物、いも類に多く含まれる 色の濃い野菜、種実類、魚介類、 に多く含まれる に多く含まれる、公子 Ehlih ● アーモンド かぼちゃ ブロッコリ かぼちゃ ひまわり油

「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・味噌 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。

ほうれん草

#### <材料>5人分

**<レシピ紹介>** 

体が温まる料理

えるそうです。

·小麦粉 400g

·ぬるま湯 150~200ml

・かぼちゃ 1/8個 ·白菜

•人参 •大根

お好みの野菜 250g程度 ・ねぎ

など

・しめじ 油揚げ だし汁

1枚 2.5L 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。

日本の味巡り:【山梨県】郷土料理(21日に登場)

いぼちゃのほう

「ほうとう」とは、小麦粉を練り、やらに切った「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

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。



21日の給食に登場します!

キウイフルーツ じゃがいも