



# 平成27年度12月学校給食献立表

信楽学校給食センター TEL82-0503 FAX82-0784



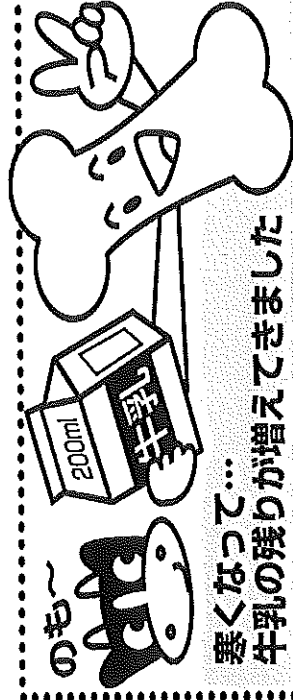
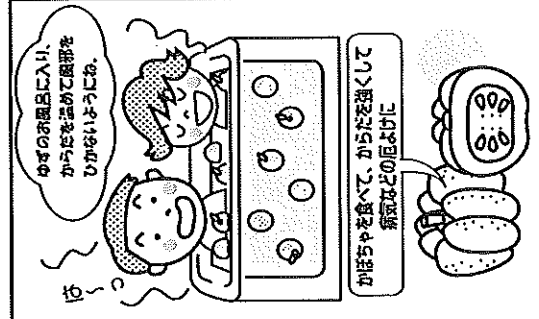
日曜	主 食	牛 乳	献 立 名	主 材	主 用 材	体 調 子 を整 える 物 (緑)
1 火	かるちゃんの日 コップパン		豆カツ 野菜たっぷりコンソメスープ カラフルソーテー	牛にゅう ベーコン	小むぎ粉 パン粉 サラダ油	たまねぎ だいこん パセリ
2 水	中華料理を食べよう ごはん		シューマイ マーボー大根 フロッコリーのわかあえ	牛にゅう ふた肉 かつおぶし	米 シューマイの皮 さとう でんぶん	たまねぎ だいこん しいたけ フロッコリー
3 木	焼赤・シューマイ 焼ちゃんの日 米粉パン		チキンナゲット ピーフンチャー キャベツのさっぱりサラダ	牛にゅう とり肉	小むぎ粉 米粉 じゃがいも さとう デミグラスソース	たまねぎ トマト キャベツ
4 金	魚を食べよう ごはん		ほっけの一夜干し 臭だくさんふた汁 白菜とあつあつの煮もの	牛にゅう ふた肉 みそ	米 サラダ油 さつまいも さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう
7 月	旬のやさしい むぎごはん 白菜(はくさい)		ぎょうざ 八宝菜 くだものゼリー	牛にゅう ふた肉 いか	米 むぎ ぎょうざの皮 でんぶん ごま油(ぎょうざ)	にんじん たまねぎ だいこん しょうが
8 火	かみかみ献立 フルーツパン よくかんで食べよう		白菜とコーンの豆乳シチュー レンコンサラダ ごまドレッシング	牛にゅう いか 豆にゅう	小むぎ粉 でんぶん ごま(ドレッシング)	はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん豆 れんこん ドライフルーツ
9 水	全国味めぐり ごはん 〜和歌山県〜		いわしの梅煮 とろろご煮 みかん	アシドミルク いわし 凍りとうふ 油あげ	米 サラダ油	にんじん ごまつな だいこん
10 木	パンではさもう! バーガーパン(米粉) フィッシュサンド		白身魚のフライ タルタルソース(レンエック) マカロニ入りミネストローネ ゆでキャベツ	牛にゅう ベーコン	小むぎ粉 米粉 パン粉 サラダ油 マカロニ さとう タルタルソース	たまねぎ キャベツ トマト
11 金	カレーを食べよう ごはん スパイスパワー		ハンバーグ ポークカレー ほうれん草とコーンのソテー	牛にゅう ふた肉 だいす	米 じゃがいも ルウ バター	たまねぎ キャベツ ほうれん草
14 月	のっぺい?(饅頭) むぎごはん とろみがある汁		さけの塩焼き のっぺい汁 くきわかめのきんぴら	牛にゅう ざけ 油あげ	米 むぎ さといも でんぶん さとう サラダ油	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ くきわかめ
15 火	パスタの種類 ミニハン 500種類以上!		コーンコロック スパゲティナポリタン ゆでフロッコリー とうもろこし	牛にゅう ベーコン	小むぎ粉 パン粉 サラダ油 スパゲティ オリーブ油 とうもろこし	たまねぎ にんじん キャベツ フロッコリー
16 水	アイパー君の日 ごはん おなかスッキリ!		厚あげのみそあんかけ 根菜汁 切り干しだいこん煮	牛にゅう みそ	米 サラダ油 さとう でんぶん	れんこん にんじん ねぎ だいこん しいたけ ごぼう
17 木	冬至(22日)には... ごはん かぼちゃを食べよう		たらの甘酢あんかけ かまぼこのすまし汁 かぼちゃのいとし煮	牛にゅう たら とうふ	米 でんぶん サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ しいたけ かぼちゃ あずき
18 金	ふるさと献立 琵琶湖のめぐみ		すこもろこのかりのみあげ 甲賀市産やさしいのみそ汁 赤こんにやくのおかか煮	牛にゅう すこもろこ みそ かつおぶし	米 でんぶん サラダ油 黒さとう さとう	だいこん はくさい にんじん かんぴょう ねぎ しいたけ こんにやく(赤・黒)
21 月	クリスマス献立 キャロットピラフ デザートは...		チキンのてりやき だいこんのポトフ クリスマスデザート	牛にゅう ソーセージ とり肉	米	たまねぎ にんじん だいこん フロッコリー こんにやく

★子どもたちが食べている給食は、保護者の皆様から頂いており、給食費のみでまかなっております。お支払いをして頂かないと毎日の給食の食材を買うことができません。

★使用材料などで質問があれば給食センターまでお問い合わせください。  
給食センター：0748-82-0503 (FAX 0784)  
★都合により材料の一部を変更することがあります。

## 12月22日は冬至

冬至は、1年で最も日の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るといふ風習が古くからあります。これは、凍治(とうじ)をして融解(ゆうずう)よく暮らしやすくしよう、といふ願いが込められています。冬至と凍治、ゆずと融解で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて融解をひかぬようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけにであると言われるからです。野菜かぼちゃ、トマトであるカロテンが多く含む野菜で、からだの細胞や血液の抵抗力を強くする働きがあります。従ってかぼちゃを食べることににより、からだを強くして病気などの厄よけになります。



人間の骨量は10歳代後半から20歳代にかけてピークに達し、それ以降20、30歳代は横ばいを続けます。従って成長期の子どもたちは、大人よりもたくさんカルシウムが必要で、牛乳1本(200ml)には227mgものカルシウムが含まれ、さらにたんぱく質やビタミンなども豊富です。学校で1本、おうちでも1本は必ず飲むようにしましょう。