

平成28年度12月学校給食献立表

信楽学校給食センター TEL 82-0503 FAX 82-0784

日 曜	主 食	牛乳	献 立 名	主 な 使 用 材 料		
				血や肉になるもの(赤)	力や熱となるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1 木	コッペパン	液体ココア	ハンバーグソースがけ マカロニスープ ジャーマンポテト	牛にゆう とり肉 ぶた肉 ベーコン	小むぎ粉 パン粉 さとう マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ
2 金	ごはん		厚揚げのみそあんかけ 豚じゃが みかん	牛にゆう 厚揚げ みそ ぶた肉	米 さとう でんぷん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん しらたき いんげん豆 みかん
5 月	鉄ちゃんの日 むぎごはん 鉄分をとろう!		鶏とレバーのオーロラ煮 ごまみそ汁 こまつなのひたし	牛にゆう とり肉 とりレバー とうふ みそ かつおぶし	米 むぎ でんぷん さとう 油 ごま	だいこん たまねぎ にんじん こまつな はくさい
6 火	コッペパン いちごジャム		ポテトコロッケ ポトフ キャベツのマヨネーズ炒め	牛にゆう 大豆 ぶた肉	小むぎ粉 じゃがいも さとう パン粉 油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん だいこん ブロccoli にんにく キャベツ
7 水	全国味めぐり ごはん ～群馬県～		こんにやくの田楽 こしね汁 切り干しだいこんの煮しめ	牛にゆう みそ ぶた肉 赤みそ 高野どうふ こんぶ	米 さとう でんぷん じゃがいも	こんにやく 干しいたけ ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう にんじん 切り干しだいこん
8 木	アップルパン		オムレツ 米粉スープ はくさいのサラダ	牛にゆう たまご ぶた肉 豆乳	小むぎ粉 さとう でんぷん 油 米粉 じゃがいも	りんご とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい
9 金	ごはん		春巻き マーボーだいこん キャベツの中華あえ	牛にゆう 大豆 ぶた肉 とうふ 赤みそ みそ	米 油 でんぷん さとう はるさめ 小むぎ粉 米粉 ごま油	たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ にんにく だいこん 干しいたけ しょうが
12 月	かるちゃんの日 むぎごはん のりつくだに		焼きしししゃも こまつなのすまし汁 おから煮	牛にゆう のり ちくわ しししゃも とり肉 おから 油あげ	米 むぎ さとう 小むぎ粉	こまつな たまねぎ ねぎ にんじん 干しいたけ こんにやく
13 火	ナン	飲むヨーグルト	チキンナゲット キーマカレー キャベツのソテー	とり肉 大豆 おから ぶた肉 飲むヨーグルト	小むぎ粉 さとう 油 パン粉 でんぷん 米粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく しょうが キャベツ
14 水	ごはん		チヂミ 豚キムチ丼の具 はるさめの甘酢炒め	牛にゆう ぶた肉 ハム	米 パン粉 小むぎ粉 でんぷん さとう 油 はるさめ ごま油	キャベツ にんにく チンゲンサイ しょうが もやし にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ
15 木	ファイバー君の日 発芽玄米ごはん おなかスッキリ!		さわらの塩焼き 根菜みそ汁 こんにやくのきんぴら	牛にゆう さわら 油あげ みそ とり肉	米 玄米 さとう	ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ にんじん こんにやく 赤こんにやく
16 金	ごはん		厚焼き卵 のっぺい汁 白菜のかつおぶしあえ	牛にゆう たまご 油あげ かつおぶし	米 さとう でんぷん 油 さといも	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにやく はくさい 干しいたけ ほうれん草
19 月	ふるさと献立 むぎごはん 琵琶湖のめぐみ		わかさぎのいそべあげ お講汁 かんぴょうの煮つけ	牛にゆう わかさぎ 大豆 とうふ みそ ちくわ	米 むぎ 天ぷら粉 油 さといも さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ かんぴょう いんげん豆 干しいたけ
20 火	クリスマス献立 ソフトメン 楽しく食べよう		チキン照り焼き ミートソース クリスマスケーキ	牛にゆう とり肉 牛肉 ぶた肉	ソフトめん さとう でんぷん	にんじん たまねぎ にんにく トマト グリーンピース
21 水	冬至献立 ごはん かぼちゃを食べよう		さばの塩焼き かぼちゃのみそ汁 はくさいのゆずあえ	牛にゆう さば とうふ 油あげ みそ こんぶ	米 さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん はくさい こまつな だいこん

11月18日までの放射線測定結果は、
すべて不検出でした。

★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。

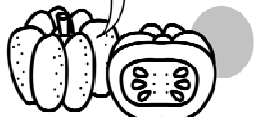
1月2日は**冬至**

冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るという風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうずう)よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、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回復になると言われているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚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より、からだを強くして病気などの厄よけになります。

昔からある風習ですが、科学的にも合っていて素晴らしいですね。ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？



かぼちゃを食べ、からだを強くして
病気などの厄よけに



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。従って成長期の子供たちは、大人よりもたくさんのカルシウムが必要です。
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。