



# 12月分学校給食予定献立表

献立目標：寒さに負けない食事をしよう

2020. 御前崎市立浜岡学校給食センター



日 曜 日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんに ビタミンC・繊維		
火	むぎごはん	米(こめ)							
	ぎゅうにゅう	大麦(おおむぎ)			牛乳 (ぎゅうにゅう)				
	はるまき	小麦粉 春雨 水(みず)あめ でん粉 砂糖	米油 豚脂 植物油(しよくぶつゆ) ショートニング	豚肉(ぶたにく) 大豆粉(だいすこ)		人参 (にんじん)	キャベツ 玉(たま)ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 ホークエキス しいたけエキス	
	ちゅうかどんのぐ	砂糖(さとう) でん粉(ぶん)	ごま油(あぶら)	豚肉 いか えび		人参 チンゲン菜(さい)	玉ねぎ だげのこ 白菜 ほししいたけ しょうが にんにく	酒 中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	幼 464 16.0 小 643 21.4 中 784 25.5
	にらともやしちゅうかあえ	砂糖	ごま油			にら	もやし	しょうゆ 酢 塩	
水	とうもろこしごはん	米 大麦	バター				とうもろこし	塩 コンソメ 酒 しょうゆ こしょう	
	ぎゅうにゅう			鮫(ほっけ)	牛乳			塩	
	ほっけのしおやき					人参	大根(だいこん) 白菜 根深(ねぶか)ねぎ しいたけ しょうが	みりん 昆布だし 酒 だし用割り節	幼 434 22.0 小 600 30.0 中 729 36.5
	いしかりじる	じゃが芋(いも)		鮭(さけ) みそ 豆腐(とうふ)				しょうゆ 酒 みりん	
	こんぶまめ	砂糖		大豆(だいず) 昆布(こんぶ)					
木	ごはん	米			牛乳				東小5年
	ぎゅうにゅう								
	するがわんさんアツフライ	パン粉(こ) 砂糖 小麦粉 でん粉	米油(こめあぶら) 菜種油	真鱈(まあじ) 大豆粉				塩	
	だいこんとうろふのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ(あぶらあげ)		人参 葉(は)ねぎ	大根(だいこん) えのきだけ	だし用割り節	幼 449 18.7 小 622 25.3 中 758 30.5
	チンゲンサイのごまあえ	砂糖	ごま			チンゲン菜	キャベツ	しょうゆ	
金	しょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (たつしほんにゅう)			塩	高松幼 東小5年 第一小
	チョコクリーム	砂糖	ココア 植物油 カカオマス	大豆粉	全粉乳			塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	トマトいりオムレツ	でん粉 砂糖	大豆油	卵(たまご)			トマト	玉ねぎ	トマトケチャップ 酢 こしょう 塩 ホークエキス コンソメ
	はくさいのシチュー	じゃが芋(いも) 小麦粉(こむぎこ)	植物油 米油	ベーコン	脱脂粉乳 クリーム	人参 パセリ	白菜(はくさい) 玉ねぎ マッシュルーム	しょうゆ 塩 コンソメ ワイン チキンエキス	幼 517 18.7 小 640 24.1 中 800 30.3
だいこんのサラダ	水あめ		鰯油漬け		青じそ	大根 キャベツ ぎゅうり	しょうゆ 酢		
月	むぎごはん	米 大麦			牛乳				
	ぎゅうにゅう								
	あおのりポテトビーンズ	小麦粉 でん粉 じゃが芋	米油	大豆(だいず)	青(あお)のり			塩	
	ふゆやさいのカレー	里芋(さといも) 小麦粉 砂糖	米油 植物油 豚脂(とんし)	鶏肉 大豆粉		人参 トマト チンゲン菜	玉ねぎ 大根 根深ねぎ れんこん りんご にんにく しょうが メロン	塩 こしょう ソース ツマミ(ワ)カレー粉 チキンスープ トマトケチャップ	幼 517 18.2 小 718 24.5 中 875 29.3
	アローマメロン								
火	ごはん	米							高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	チャプチェ	春雨(はるさめ) 砂糖	ごま油	牛肉		青ピーマン 人参	玉ねぎ にんにく ほししいたけ しょうが	酒 しょうゆ みりん 中華スープ コチュジャン	
	トックいりキムチチゲ	トックもち 砂糖	ごま	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉	昆布 (こんぶ)	人参 には	大根 根深ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのきだけ りんご にんにく	中華スープ 唐辛子 塩 しょうゆ 酢 オリーブオイル	幼 473 18.2 小 657 24.6 中 802 29.6
	もやしのナムル		ごま ごま油			ほうれん草	もやし	しょうゆ 塩	
水	さくらごはん	米 大麦						しょうゆ 酒 塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	いそはなたまごまき	砂糖 でん粉 水あめ	菜種油(なたねあぶら) ごま油	卵	青のり	人参	しょうが	塩 しょうゆ 酢 みりん 鹽だし	
	ぶたにくとだいこんのもの	砂糖		豚肉 さつま揚げ (IY 醬 什惣)		人参 グリーンピース	大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし	幼 441 18.1 小 611 24.4 中 743 29.3
	キャベツのじゃこソテー		米油			しらす	小松菜 人参	キャベツ	こしょう 塩ツマミ
木	げんまいいりごはん	米 玄米(げんまい)							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶたにくどんのぐ	砂糖	米油	豚肉		人参	こんにゃく 玉ねぎ えのきだけ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒	
	さつまいものみそしる	さつま芋		豆腐 みそ 油揚げ		人参 葉ねぎ	白菜	だし用割り節	幼 441 19.3 小 611 26.1 中 743 31.5
	だいこんのおかかあえ	砂糖	ごま油		鰹(かつ)削り節 (かつ削りすりぶし)			大根 ぎゅうり	しょうゆ 塩 酢 唐辛子
金	せわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	池新田幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ココロこりやきチキン	砂糖 でん粉	米油	鶏肉			りんご にんにく	トマトケチャップ 塩 こしょう ワイン ソース しょうゆ	
	トマトシチュー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 豚脂	豚肉 大豆粉	チーズ	人参 グリーンピース トマト	玉ねぎ しめじ にんにく	ワイン 塩 ソース こしょう コンソメ トマトケチャップ チキンスープ	幼 524 23.2 小 673 30.1 中 853 37.6
	みずなのサラダ	砂糖	ごま ごま油			水菜(みずな) 人参	ぎゅうり	しょうゆ 塩 酢	

●○ 11日(金)せわれロールパンに、ココロこりやきチキンはさんでたべましょう。 ●○

日 曜 日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せいい ビタミンC・繊維		
14 月	むぎごはん	米 大麦							浜岡中3年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	うのはなコロッケ	じゃが芋 小麦粉 砂糖 パン粉 米粉	米油 大豆油	おから 鶏肉				塩 しょうゆ	
	かんとくに	里芋 砂糖		鶏肉 さつま揚げ (ひき肉、ひき肉)	昆布	人参	大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし チキンスープ	
	わかめサラダ	砂糖	ごま ごま油	鰯油漬け (まぐろあぶらつけ)	若布 (わかめ)		キャベツ きゅうり	塩 酢 しょうゆ	幼 492 17.1 小 683 23.0 中 836 27.5
15 火	せきはん	米 もち米 小豆 (あずき)							浜岡中3年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	いわしのごまみそ	でん粉 砂糖	ごま	鰯(いわし) みそ				みりん 塩	
	よしのじる	でん粉		鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 葉ねぎ	白菜 ごぼう	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節	
	かきなます	砂糖					柿(かき) 大根 きゅうり	酢 塩 しょうゆ	幼 433 17.6 小 600 23.7 中 729 28.4
16 水	ジャンバラヤ	米 大麦	バター	ウインナー			トマト 玉ねぎ	コンソメ しょうゆ パプリカ 塩 ワインタバスコ	浜岡中3年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	どりにくの バーベキューソースかけ	砂糖	米油	鶏肉			しょうが りんご 根菜ねぎ にんにく レモン果汁	塩 しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ	
	ガンボスープ	小麦粉 砂糖	バター 米油 豚脂	えび 大豆粉		人参 青ピーマン トマト	玉ねぎ とうもろこし セロリー にんにく	塩 しょうゆ 酒 コンソメ しょうゆ トマトケチャップ チキンスープ	
	ポテトサラダ	じゃが芋 水あめ	植物油	大豆粉		人参	キャベツ レモン果汁 こんにゃく粉	塩 しょうゆ 酢 りんご酢	
	クリスマスデザート(幼稚園)	水あめ 砂糖	植物油	豆乳 大豆粉			いちご		
17 木	ごはん	米							池新田幼 高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	いかのピーナツあえ	でん粉 砂糖	落花生(らっかせい) 米油	いか				しょうゆ	
	はくさいのみそしる			豆腐 油揚げ みそ		人参	白菜 えのきだけ 根菜ねぎ	だし用削り節	
	だいのいそに	砂糖	米油	大豆 ちくわ (ひき肉、ひき肉)	ひじき	人参	枝豆 (えだまめ)	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	幼 478 22.6 小 664 30.9 中 811 37.6
18 金	つゆひかりいりぐるくるパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳	茶(ちゃ)		塩	池新田幼 高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	フライドチキン	でん粉	米油	鶏肉			にんにく しょうが	塩 酒	
	ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 かぶの葉	玉ねぎ 大根 かぶ	塩 しょうゆ コンソメ ワイン チキンスープ	
	りんご(幼稚園)						りんご いちご		幼 433 17.9 小 630 24.6 中 757 29.8
	セレクトクリスマスケーキ (小学校・中学校)	小麦粉 砂糖 水あめ でん粉	アーモンド 植物油 ココア マーガリン チョコレート	卵 大豆粉	クリーム チーズ 練乳 乳製品		ラスベリー レモン果汁	ゼラチン 塩	
21 月	ごはん	米							全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さわらのしおこうじやき	糀(こうじ)		鯖(さわら)				塩	
	とんじる		ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	こんにゃく 大根 ごぼう 根菜ねぎ	だし用削り節	
	かぼちゃそぼろに	砂糖	米油	鶏肉		かぼちゃ グリーンピース	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	小 621 29.2 中 756 35.5
22 火	むぎごはん	米 大麦							全幼 浜岡中
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	エビシューマイ	小麦粉 砂糖 でん粉	豚脂	えび 大豆粉 たらすり身			玉ねぎ しょうが	チキンスープ 魚介エキス 塩	
	マーボーだいこん	でん粉 砂糖	米油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参	たけのこ 大根 ほししいたけ 根菜ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 豆板醤 塩 中華スープ	
	ほうれんそうともやしちゅうかあえ	砂糖	ごま油		しらす	ほうれん草	もやし	しょうゆ 酢 塩	小 610 23.8
23 水	ごはん	米							全幼 浜岡中
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのたつたあげ	でん粉	米油	鯖(さば)				しょうゆ みりん	
	かきたまじる	でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ えのきだけ	しょうゆ 塩 酒 だし用削り節 昆布だし	
	れんこんのきんぴら	砂糖	ごま油	豚肉		人参	れんこん	しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし 唐辛子	小 662 22.0
24 木	オレンジピラフ	米 大麦	米油 バター	えび		人参 グリーンピース	玉ねぎ オレンジ果汁 みかん果汁	塩 酒 しょうゆ	実施校 第一小
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	てづくりハンバーグ	パン粉 砂糖	米油	牛肉 鶏肉 豚肉			玉ねぎ 生しいたけ りんご	しょうゆ ナツメグ ソース 塩 しょうゆ トマトケチャップ	
	コーンポタージュ	小麦粉	米油 植物油	ベーコン	脱脂粉乳 クリーム	人参 パセリ	とうもろこし 玉ねぎ	チキンスープ 塩 しょうゆ	
	カラフルピーマンサラダ	砂糖	米油			赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ 酢 カレー粉	
	いちご					いちご			

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I科 650kcalたんぱく質21~33g 中学生I科 830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。  
 ※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸は各自持参してください。※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

## 冬至 12月21日

“冬至”とは、一年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い日です。  
 この日は、昔から南瓜を食べて、ゆず湯につかると、病気になりにくくなると言われています。

### 南瓜のそぼろ煮

～ 寒さと病気をふきとばせ！給食レシピ～

◆ 材料 (4人分) ◆  
 ・かぼちゃ・・・1/4個  
 ・鶏挽肉・・・100g  
 ・しょうが・・・1かけ

◆ 作り方 ◆  
 ① かぼちゃは種とワタを取り除き、食べやすい大きさに切ります。しょうがはみじん切りにします。  
 ② 鍋にだし汁とAを入れ、しょうがと鶏挽肉を加えます。  
 ③ ひと煮立ちさせ、肉がバラバラになったら、かぼちゃを加えます。落としぶたをして弱火で煮ます。  
 ④ かぼちゃに火が通ったら、完成。

※ グリーンピースやいんげんを添えると彩りよくなります。

A  
 ・しょうゆ・・・大さじ2  
 ・酒・・・大さじ1  
 ・みりん・・・大さじ1  
 ・砂糖・・・大さじ1  
 ・だし汁・・・300cc

