

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

平成28年 12月

北島町学校給食センター

日	曜日	献立名			材 料 名			エネルギーたんぱく質脂質
		主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	木	ごはん	牛乳	さわらのピリ辛焼き 厚揚げとこんにゃくの味噌煮	牛乳、さわら、ぶた肉 角あげ、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ 枝豆、こんにゃく	ごはん、油、さとう	665kcal 32.4g 22.3g
2	金	ピビンバ	"	コンソメスープ ミニフィッシュ	牛乳、ぶた肉、大豆 豆腐、とり肉、わかめ ミニフィッシュ	もやし、チンゲンサイ、にんじん 干しいたけ、たまねぎ とうもろこし、おからこんにゃく	ごはん、ごま油 さとう、ごま	618kcal 29.8g 18.1g
5	月	米粉パン	牛乳	スープスパゲティ シーチキンあえ	牛乳、とり肉、いか シーチキン	たまねぎ、にんじん、しめじ パセリ、キャベツ、きゅうり とうもろこし	米粉パン、スパゲティ さとう、油	614kcal 26.0g 17.5g
6	火	ごはん	"	揚げたこやき きんぴらごぼう みかん	牛乳、ぶた肉、大豆 さつまあげ、たこ 青のり	ごぼう、にんじん、こんにゃく みかん	ごはん、油、ごま油 さとう、小麦粉	669kcal 23.1g 19.2g
7	水	ごはん	"	さわらの照り焼き風 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳、さわら、とり肉 がんとどき	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ 枝豆、おからこんにゃく こんにゃく	ごはん、油、さとう かたくり粉	658kcal 32.8g 20.4g
8	木	ごはん	"	マーボー豆腐 即席漬け 黒糖ピーンズ(中学のみ)	牛乳、ぶた肉、豆腐 ちりめん、昆布、大豆 みそ	たまねぎ、にんじん、干しいたけ たけのこ、キャベツ、きゅうり、ねぎ グリーンピース、おからこんにゃく	ごはん、油、ごま油 さとう、かたくり粉 黒糖	591kcal 25.6g 17.1g
9	金	カレーライス 演	"	フルーツミックス	牛乳、ぶた肉 粉ミルク	たまねぎ、にんじん、枝豆 いんげん豆、ナタデココ、もも みかん、パイン、福神漬け	ごはん、油 じゃがいも	690kcal 23.1g 16.9g
12	月	小型米粉パン メープルジャム	牛乳	若鶏の照り焼き 春雨スープ	牛乳、とり肉、豆腐 ベーコン、わかめ	キャベツ、にんじん とうもろこし	小型米粉パン かたくり粉、さとう マロニー、ジャム	616kcal 27.5g 23.4g
13	火	ごはん	"	ゆずみそおでん おさつスティック	牛乳、牛肉、ぶた肉 さつまあげ、みそ うずらの卵、角あげ 昆布	だいこん、こんにゃく	ごはん、さとう じゃがいも おさつスティック	641kcal 23.9g 18.6g
14	水	れんこんそぼろ丼	"	ギョーザ入りわかめスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉 ぎょうざ、豆腐 わかめ	れんこん、たまねぎ えのきだけ、おからこんにゃく とうもろこし	ごはん、油、ごま さとう	595kcal 22.5g 17.3g
15	木	ごはん	"	いわしの梅煮 豆腐とえびのチリソース煮	牛乳、いわし、えび 豆腐	たまねぎ、にんじん 干しいたけ、グリーンピース	ごはん、油、さとう かたくり粉	639kcal 31.1g 18.5g
16	金	ごはん	"	かぼちゃのひき肉フライ ポイルキャベツ パックソース みそ汁	牛乳、ひき肉フライ 豆腐、油揚げ、わかめ みそ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ にんじん	ごはん、油	649kcal 19.2g 20.3g
19	月	小型米粉パン	牛乳	焼きそば ごぼうサラダ 香りごまドレッシング	牛乳、ぶた肉、ひじき とりササミ、さつまあげ 青のり	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、ごぼう、枝豆	小型米粉パン やしそば麺、油、ごま ドレッシング	624kcal 27.4g 21.4g
20	火	ごはん	"	揚げ魚のごまみそだれ すまし汁 鉄っこひじき	牛乳、さわら、豆腐 かまぼこ、わかめ ひじき、みそ	たまねぎ、にんじん	ごはん、油、ごま かたくり粉、さとう	652kcal 26.9g 21.1g
21	水	ごはん	"	うま煮 ゆかりあえ	牛乳、ぶた肉 がんとどき さつまあげ	にんじん、枝豆、こんにゃく キャベツ、きゅうり	ごはん、じゃがいも ごま、さとう、油	618kcal 26.1g 17.8g
22	木	ごはん	"	もみの木型ハンバーグ パンクキンポタージュ クリスマスデザート	牛乳、ハンバーグ ぶた肉、生クリーム	えのきだけ、グリーンピース にんじん、しめじ、かぼちゃ たまねぎ	ごはん、さとう、油 カップデザート	721kcal 22.7g 22.9g

今日21日は冬至

献立は、材料の購入、その他の理由によって、変更する場合があります。ご了承ください。

小学校3・4年生の 1食あたりの栄養価です。

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今日21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にぜひ取り入れたいですね。

この日は一年で最も寒さが厳しくなると言われていて、風邪をひかないように、ゆずをお風呂に入れるんだよ。体が温まるね。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります

