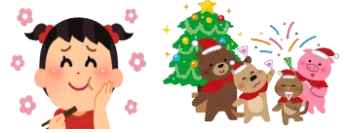




# 【12月】学校給食献立予定表 中学校

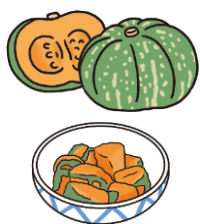


栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL:0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	きん	麦ごはん		麻婆豆腐 バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	735	29.5
4	げつ	麦ごはん		あおさのみそ汁 肉野菜炒め	ぎゅうにゅう とうふ あげ ぶたにく あおさ	こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん	770	32.3
5	か	ココアバナナ蒸しパン		ポトフ ミートボール えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ウィナー	ホームケーキミックス さとう バター じゃがいも	たまねぎ バナナ にんじん しめじ キャベツ えだまめ	652	25.4
6	すい	麦ごはん		かきたま汁 鮭のちゃんちゃん焼き アンジェレ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ たまご さけ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう バター	にんじん たまねぎ ねぎ わかめ キャベツ しめじ アンジェレ	804	35.4
7	もく	セルフホットドック		白菜スープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう スティックドッグ とりにく	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	はくさい たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	736	29.9
8	きん	冬野菜カレーライス		たくあんサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり カリフラワー にんにく キャベツ ブロッコリー たくあんづけ みかんかん みかんジュース アガー	816	22.6
11	げつ	麦ごはん		ビーフ汁 焼きぎょうざ 鉄分サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく ひじき	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ビーフン ごま	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ もやし こまつな	712	24.4
12	か	食パン		オニオンスープ じゃがいものミートソース焼き クリームゴールド	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ	しょくパン さとう でんぶん じゃがいも クリームゴールド あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ コーン パセリ	678	22
13	すい	麦ごはん		のっぺい汁 いわしのおかか煮 もやしと小松菜のゆかり和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ いわし	こめ むぎ さとも でんぶん こんにやく	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし こまつな ゆかり	730	28.6
14	もく	しるごはん		みそおでん じゃこナッツサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ ちくわ うずらたまご ちりめん こんぶ	こめ むぎ さとう こんにやく カシューナッツ	だいこん にんじん キャベツ きゅうり	714	31.9
15	きん	ごぼうと鶏肉の炊き込みごはん		白菜うすくず汁 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム かいそうサラダ	こめ もちごめ ごまあぶら でんぶん ごま さとう あぶら	しょうが ごぼう にんじん しいたけ はくさい えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり	738	29.3
18	げつ	～阿蘇のあじ～ 高菜ごはん		だご汁 薄焼き卵のごま酢和え	ぎゅうにゅう ベーコン あげ とりにく たまご	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ さとも	たかなづけ だいこん にんじん ねぎ しいたけ キャベツ	776	25.4
19	か	シュトーレン		コンソメスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	コッペパン さとうアーモンド マーガリン くるごとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	897	30
20	すい	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 さば塩麹焼き ゆずの香り和え	ぎゅうにゅう あつあげ ちりめん さば わかめ (いりこ)	こめ むぎ	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	621	27.9
21	もく	パイシチュー		ペンネポロネーゼ カシューナッツ和え セレクトケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく チーズ	パンきじ バター ペンネ こむぎこ カシューナッツ さとう	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ もやし	836	32.5
22	きん	チキンライス		かぼちゃのポタージュ 照り焼きチキン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム クリーム	こめ さとう あぶら バター	たまねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	922	36.1

※都合により、献立や食材が変更する場合がございます。ご了承ください。

## 「冬至」と「かぼちゃ」



1年で昼が最も短い日の「冬至」には、「かぼちゃ」を食べる風習があります。

「かぼちゃ」は、夏が旬の野菜ですが、冬までほぞんしておくことができます。昔は、冬になると、とれる野菜が少なかったことから、長くほぞんできる「かぼちゃ」は、大切な野菜でした。

「かぼちゃ」には、かぜなどの病気にかりにくくしてくれる栄養が、たくさんあります。「寒い冬、かぜなどをひかずに、元気にすごせますように」との願いが、こめられています。



## 「冬至」と「ゆず湯」



「冬至」には、寒い冬を元気に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べるほかに、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入る風習もあります。

「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追いはらう力があると、されています。また、「冬至」を「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけ、えんぎがよいとして、「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったそうです。「無病息災」を願うと、いわれています。

