

H29年度



# 12月 こんだて



毎月19日は食育の日

(給食で使用している米は、瑞穂市でとれる「ハツシモ」です。野菜など食材は瑞穂市・岐阜県産のものをできる限り取り入れています。)

瑞穂市教育委員会

## <今月使用する旬の食材>

瑞穂市産：米 柿ジャム ねぎ にんじん キャベツ だいこん 白菜  
岐阜県産：牛肉 あゆ 大豆 切干大根 もやし ほうれんそう かぶ  
旬の食材：米 たら あんこう ぶり さといも だいこん  
小松菜 みかん りんご



かきりんです。  
瑞穂市産食材の使用を  
予定している日に  
ついてはいます。

1日(金)

とりにくのねぎみそやき  
にくじゃが  
むぎごはん たまふと豆腐のすましる

4日(月)

あけしん(幼・小・中) あかんがし(小・中)  
いとかんてんのサラダ わふうドレッシング  
ちゅうかめん みそラーメン

5日(火)

たらのなんばんづけ  
りんご  
むぎごはん かきたまじる

6日(水)

ブロッコリーのサラダ マヨネーズ  
ポークソテー りんごソースかけ  
こめこいりパン ポテトスープ

7日(木)

にじますのフライ  
フルーツポンチ  
むぎごはん ※ふゆやさいカレーライス

8日(金)

<和歌山県の食事>  
とりにくのばいにくやき  
すろっぽ みかん  
むぎごはん すましる

11日(月)

あんこうのてんぷら  
ほうれんそうともやしのおひたし  
うどん カレーなんばん

12日(火)

ぶたにくのあんからめ  
ごぼうサラダ なまみん  
むぎごはん はるさめスープ

13日(水)

フランクフルトのチリソースかけ  
キャベツのカラフルソテー  
パテロールパン かぶのクリームスープ

14日(木)

<瑞穂食育の日>  
ごもくきんぴら あゆのかんろに  
むぎごはん なめこのみそしる

15日(金)

さけのしおやき  
ちくせんに オレンジ  
なめし とんじる

18日(月)

れんこんつくね  
こまつなのにびたし ムスクリ仲の卵  
うどん たまごとうどん

19日(火)

<食育の日>  
とりにくのかきジャムソース  
きりほしたいのツナあえ  
むぎごはん かぶのみそしる

20日(水)

みずほのキャベツメンチカツ  
もやしのソテー  
しょうパン いちごジャム  
しょうパン クリームシチュー

21日(木)

ぶりのてりやき  
ぎゅうにゅうおから  
むぎごはん さつまじる

22日(金)

<冬至の献立>  
さけのゆであんやき  
かぼちゃのふくめに  
ゆかりごはん さわかむ

25日(月)

とりにん  
ほうれんそうの ごまあえ  
ぎしめん きしめんのつゆ

26日(火)

<年越しの献立>  
こいわしのからあげ  
ブロッコリーのおかひあえ みかん  
むぎごはん すきやきに

1月9日(火)

※3学期最初の給食です  
ぶりのてりやき  
ごもくきんぴら いちご  
むぎごはん しらたまぞつじる

冬至・12/22 七草 1/7  
年末年始の行事と食べ物  
お餅 ぜんまい ちまみ ちまみ ちまみ  
おせわ料理 ちまみ ちまみ ちまみ  
おせわ料理 ちまみ ちまみ ちまみ  
おせわ料理 ちまみ ちまみ ちまみ  
おせわ料理 ちまみ ちまみ ちまみ

※〜のデザートは業者配送です。空容器(袋の果物の皮)は業者回収です。



風邪やインフルエンザが流行する時期です。人の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。そのために、1日3食、栄養バランスのよい食事をすること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとることが大切です。特にたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCをとり、風邪を予防しましょう。

## 旬の食材を使って作ってみませんか? 冬野菜のキーマカレー(家庭用)

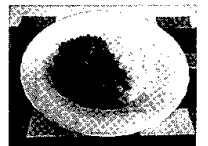
※給食では下記の料理をアレンジして、大根、れんこんを使って、冬野菜カレーを調理します。

(材料) 4人分

- ごはん 4人分
- 合挽き肉 200g
- たまねぎ 大1個
- にんじん 中1/3本
- 大根 小1/4本
- れんこん 小1節
- 小松菜 2株
- 酒 大さじ1
- 和風だし 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 油 小さじ1/2
- カレールウ(市販) 5かけら

(作り方)

- たまねぎ、にんじんはみじん切り、大根、れんこんはさいの目切り、小松菜は1cm幅に切り、下ゆでしておく。
- 鍋に油をひき、合挽き肉を入れて炒める。
- たまねぎ、にんじんをよく炒め、れんこん、大根の順に入れ、しんなりするまで炒める。
- ③に酒、和風だし、しょうゆを入れて味付けし、カレールウをくずしながら入れ、適度に水を入れて煮込む。
- 最後に茹でた小松菜をまぜて出来上り。



<平成28年度 親子でつくる給食献立受賞作品>

## 【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

**たんぱく質**  
基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める  
肉類 魚介類  
牛乳・乳製品 卵 大豆・大豆製品

**ビタミンA**  
のどや鼻など粘膜を保護する  
にんじん かぼちゃ ほうれん草  
魚介類 レバー

**ビタミンC**  
免疫力を高める  
じゃがいも フロccoli 柿 キウイフルーツ

## 【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

### ビタミンB1

豚肉 玄米・胚芽米  
大豆 ワナギ

### ビタミンB2

卵 カレイ  
牛乳 レバー

# 平成29年度 12月 学校給食献立予定表

瑞穂市給食センター

日(曜)	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
献立と材料名	麦ごはん	味噌ラーメン	ひじきごはん	米粉入りパン バターロール(保)	冬野菜カレーライス	麦ごはん	カレー南蛮	麦ごはん	バターロールパン コッペパン(保)	麦ごはん
	精白米 麦	中華めん 豚肉 米油 にんじん 油揚げ しなちく ねぎ キャベツ なると ねぎ にんにく しょうが ミックスみそ 鶏豚湯 鶏からスープの素 こしょう	精白米 鶏肉 にんじん 油揚げ ひじき 干しいたけ 竹輪 砂糖 しょうゆ 酒 和風だし 米油	ポテトスープ じゃがいも ベーコン たまねぎ にんじん 洋風だし 塩・こしょう	精白米 麦 だいこん にんじん たまねぎ れんこん 牛肉 米粉カレールー カレー粉 しょうゆ 塩・こしょう 粉チーズ ウスターソース 脱脂粉乳 トマトケチャップ にんにく 米油	精白米 麦 すまし汁 高野豆腐 はくさい にんじん ぶなしめじ カットわかめ ねぎ しょうゆ 酒 塩	うどん たまねぎ にんじん 干しいたけ 鶏肉 ねぎ かまぼこ 油揚げ 米油 しょうゆ 米粉カレールー カレー粉 和風だし 塩 片栗粉	精白米 麦	かぶの クリームスープ	精白米 麦
	玉葱と豆腐の すまし汁	豆腐 にんじん えのきだけ 玉ふ カットわかめ ねぎ しょうゆ 酒 塩 むろあじ節	液卵 豆腐 えのきだけ にんじん ねぎ カットわかめ しょうゆ 塩 むろあじ節 片栗粉 酒	ポークソーサー りんごソースかけ 豚肉 塩・こしょう 白ワイン りんごピューレ トマトケチャップ	にじますのフライ にじますのフライ 米油	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	はるさめスープ マロニー 干しいたけ ねぎ なると 鶏からスープの素 しょうゆ 洋風だし 米油 塩・こしょう	かぶの 鶏肉 たまねぎ にんじん チンゲンサイ 牛乳 クリーム ホワイトルー 洋風だし 米油 塩・こしょう	なめこの味噌汁 豆腐 だいこん カットわかめ なめこ ねぎ 豆みそ むろあじ節
	鶏肉の ねぎ味噌焼き	みかんタルト(保)	液卵 豆腐 えのきだけ にんじん ねぎ カットわかめ しょうゆ 塩 むろあじ節 片栗粉 酒	ブロccoliのサラダ ブロccoli キャベツ きゅうり マヨネーズ(別)	フルーツポンチ みかん シロップ漬け もも シロップ漬け パイナップル シロップ漬け ファイバーゼリー ミックス	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	豚肉の あんからめ	ブロccoliの チリソースかけ	あゆの甘露煮
	鶏肉 郡上みそ 砂糖 酒 にんにく ねぎ	揚げパン (幼・小・中)	液卵 豆腐 えのきだけ にんじん ねぎ カットわかめ しょうゆ 塩 むろあじ節 片栗粉 酒	ブロccoliのサラダ ブロccoli キャベツ きゅうり マヨネーズ(別)	にじますのフライ にじますのフライ 米油	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	豚肉の あんからめ	ブロccoliの チリソースかけ	あゆの甘露煮
	肉じゃが	揚げパン (幼・小・中)	液卵 豆腐 えのきだけ にんじん ねぎ カットわかめ しょうゆ 塩 むろあじ節 片栗粉 酒	ブロccoliのサラダ ブロccoli キャベツ きゅうり マヨネーズ(別)	にじますのフライ にじますのフライ 米油	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	豚肉の あんからめ	ブロccoliの チリソースかけ	あゆの甘露煮
	じゃがいも 牛肉 たまねぎ にんじん しらたき さやえんどう 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 米油	揚げパン (幼・小・中)	液卵 豆腐 えのきだけ にんじん ねぎ カットわかめ しょうゆ 塩 むろあじ節 片栗粉 酒	ブロccoliのサラダ ブロccoli キャベツ きゅうり マヨネーズ(別)	にじますのフライ にじますのフライ 米油	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	豚肉の あんからめ	ブロccoliの チリソースかけ	あゆの甘露煮
	じゃがいも 牛肉 たまねぎ にんじん しらたき さやえんどう 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 米油	揚げパン (幼・小・中)	液卵 豆腐 えのきだけ にんじん ねぎ カットわかめ しょうゆ 塩 むろあじ節 片栗粉 酒	ブロccoliのサラダ ブロccoli キャベツ きゅうり マヨネーズ(別)	にじますのフライ にじますのフライ 米油	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	豚肉の あんからめ	ブロccoliの チリソースかけ	あゆの甘露煮
	じゃがいも 牛肉 たまねぎ にんじん しらたき さやえんどう 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 米油	揚げパン (幼・小・中)	液卵 豆腐 えのきだけ にんじん ねぎ カットわかめ しょうゆ 塩 むろあじ節 片栗粉 酒	ブロccoliのサラダ ブロccoli キャベツ きゅうり マヨネーズ(別)	にじますのフライ にじますのフライ 米油	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	豚肉の あんからめ	ブロccoliの チリソースかけ	あゆの甘露煮
	じゃがいも 牛肉 たまねぎ にんじん しらたき さやえんどう 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 米油	揚げパン (幼・小・中)	液卵 豆腐 えのきだけ にんじん ねぎ カットわかめ しょうゆ 塩 むろあじ節 片栗粉 酒	ブロccoliのサラダ ブロccoli キャベツ きゅうり マヨネーズ(別)	にじますのフライ にじますのフライ 米油	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	鶏肉の梅肉焼き あんこうの天ぷら	豚肉の あんからめ	ブロccoliの チリソースかけ	あゆの甘露煮
小	620kcal/2.0g	678kcal/2.7g	611kcal/2.5g	648kcal/2.7g	670kcal/2.1g	619kcal/2.4g	601kcal/2.6g	730kcal/1.8g	678kcal/2.5g	692kcal/1.8g
中	731kcal/2.4g	796kcal/3.2g	704kcal/3.0g	775kcal/3.3g	854kcal/2.3g	723kcal/2.8g	751kcal/3.1g	862kcal/2.1g	838kcal/3.2g	820kcal/2.1g

日(曜)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	1月9日(火)	
献立と材料名	菜めし	たまごとうどん	麦ごはん	食パン	麦ごはん	ゆかりご飯	きしめん	麦ごはん	麦ごはん	
	精白米 麦 菜めしの素	うどん にんじん ねぎ たまねぎ 鶏肉 液卵 かまぼこ 干しいたけ 油揚げ しょうゆ 塩 みりん むろあじ節	精白米 麦	食パン いちごジャム	精白米 麦	精白米 麦 ゆかり粉	きしめん 油揚げ 鶏肉 かまぼこ にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒 塩 むろあじ節	精白米 麦	精白米 麦	
	豚汁	たまねぎ 鶏肉 液卵 かまぼこ 干しいたけ 油揚げ しょうゆ 塩 みりん むろあじ節	かぶのみそ汁 カットわかめ 油揚げ かぶ にんじん ねぎ 豆みそ むろあじ節	クリームシチュー にんじん たまねぎ 鶏肉 じゃがいも パセリ 洋風だし ホワイトルー 塩・こしょう 脱脂粉乳 クリーム 牛乳 米油	さつま汁 鶏肉 さつまいも ごぼう にんじん こんにやく ねぎ ミックスみそ むろあじ節	沢煮焼 豚肉 干しいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうゆ むろあじ節	きしめん 油揚げ 鶏肉 かまぼこ にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒 塩 むろあじ節	すき焼き煮	白玉雑煮汁	
	里芋 にんじん だいこん 豚肉 油揚げ ねぎ 豆腐 豆みそ むろあじ節	たまねぎ 鶏肉 液卵 かまぼこ 干しいたけ 油揚げ しょうゆ 塩 みりん むろあじ節	かぶのみそ汁 カットわかめ 油揚げ かぶ にんじん ねぎ 豆みそ むろあじ節	クリームシチュー にんじん たまねぎ 鶏肉 じゃがいも パセリ 洋風だし ホワイトルー 塩・こしょう 脱脂粉乳 クリーム 牛乳 米油	さつま汁 鶏肉 さつまいも ごぼう にんじん こんにやく ねぎ ミックスみそ むろあじ節	沢煮焼 豚肉 干しいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうゆ むろあじ節	きしめん 油揚げ 鶏肉 かまぼこ にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒 塩 むろあじ節	すき焼き煮	白玉雑煮汁	
	鮭の塩焼き	れんこんつくね しょうゆ 砂糖 みりん 酒	れんこんつくね しょうゆ 砂糖 みりん 酒	瑞穂のキャベツ メンチカツ 瑞穂のキャベツメンチカツ 米油	ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 酒 みりん	ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 酒 みりん	きしめん 油揚げ 鶏肉 かまぼこ にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒 塩 むろあじ節	牛乳おから おから 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 干しいたけ にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ 和風だし 米油	鶏ささみ しょうが しょうゆ 酒 小麦粉 片栗粉 米油	さけ しょうゆ みりん 酒 ゆず果汁 レモン果汁
	さけ 塩	れんこんつくね しょうゆ 砂糖 みりん 酒	れんこんつくね しょうゆ 砂糖 みりん 酒	瑞穂のキャベツ メンチカツ 瑞穂のキャベツメンチカツ 米油	ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 酒 みりん	ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 酒 みりん	きしめん 油揚げ 鶏肉 かまぼこ にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒 塩 むろあじ節	牛乳おから おから 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 干しいたけ にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ 和風だし 米油	鶏ささみ しょうが しょうゆ 酒 小麦粉 片栗粉 米油	さけ しょうゆ みりん 酒 ゆず果汁 レモン果汁
	筑前煮	れんこんつくね しょうゆ 砂糖 みりん 酒	れんこんつくね しょうゆ 砂糖 みりん 酒	瑞穂のキャベツ メンチカツ 瑞穂のキャベツメンチカツ 米油	ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 酒 みりん	ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 酒 みりん	きしめん 油揚げ 鶏肉 かまぼこ にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒 塩 むろあじ節	牛乳おから おから 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 干しいたけ にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ 和風だし 米油	鶏ささみ しょうが しょうゆ 酒 小麦粉 片栗粉 米油	さけ しょうゆ みりん 酒 ゆず果汁 レモン果汁
	れんこん 鶏肉 にんじん ごぼう こんにやく えだまめ 米油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし	れんこんつくね しょうゆ 砂糖 みりん 酒	れんこんつくね しょうゆ 砂糖 みりん 酒	瑞穂のキャベツ メンチカツ 瑞穂のキャベツメンチカツ 米油	ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 酒 みりん	ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 酒 みりん	きしめん 油揚げ 鶏肉 かまぼこ にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒 塩 むろあじ節	牛乳おから おから 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 干しいたけ にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ 和風だし 米油	鶏ささみ しょうが しょうゆ 酒 小麦粉 片栗粉 米油	さけ しょうゆ みりん 酒 ゆず果汁 レモン果汁
	れんこん 鶏肉 にんじん ごぼう こんにやく えだまめ 米油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし	れんこんつくね しょうゆ 砂糖 みりん 酒	れんこんつくね しょうゆ 砂糖 みりん 酒	瑞穂のキャベツ メンチカツ 瑞穂のキャベツメンチカツ 米油	ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 酒 みりん	ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 酒 みりん	きしめん 油揚げ 鶏肉 かまぼこ にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒 塩 むろあじ節	牛乳おから おから 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 干しいたけ にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ 和風だし 米油	鶏ささみ しょうが しょうゆ 酒 小麦粉 片栗粉 米油	さけ しょうゆ みりん 酒 ゆず果汁 レモン果汁
	れんこん 鶏肉 にんじん ごぼう こんにやく えだまめ 米油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし	れんこんつくね しょうゆ 砂糖 みりん 酒	れんこんつくね しょうゆ 砂糖 みりん 酒	瑞穂のキャベツ メンチカツ 瑞穂のキャベツメンチカツ 米油	ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 酒 みりん	ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 酒 みりん	きしめん 油揚げ 鶏肉 かまぼこ にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒 塩 むろあじ節	牛乳おから おから 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 干しいたけ にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ 和風だし 米油	鶏ささみ しょうが しょうゆ 酒 小麦粉 片栗粉 米油	さけ しょうゆ みりん 酒 ゆず果汁 レモン果汁
小	691kcal/2.9g	609kcal/3.1g	593kcal/2.2g	650kcal/2.5g	717kcal/2.2g	635kcal/2.7g	787kcal/2.6g	647kcal/1.4g	694kcal/2.2g	
中	799kcal/3.5g	759kcal/3.7g	699kcal/2.6g	773kcal/3.1g	852kcal/2.6g	750kcal/3.1g	963kcal/3.1g	751kcal/1.6g	821kcal/2.6g	

\*毎日牛乳がつきます。

地産地消に取り組んでいます

\*学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。

\*エネルギー量と塩分量を表示しています。