



12月分給食献立予定表



平成21年度

岩舟町立 小学校

日 曜	主 食	牛乳	お か ず	あ か		み ど り		ぎ い ろ		栄養価 エネルギー たんぱく質	献 立 メ モ
				おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる			
1	火	こめこパン	ハンバーグ こまつなとコーンのソテー もずくスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな コーン ねぎ		パン でんぶん さとう	あぶら	627kcal 31.6g	もずくは沖縄でとれる海藻で、ぬるぬるする成分は食物せんいが多く、乳ガンを予防します。
2	水	ビビンバ	わかめのからしあえ ふかひれスープ	ぶたにく しパー たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ きゅうり えのきたけ	ごはん さとう	あぶら	623kcal 26.3g	フカヒレは中国料理の高級な食べ物です。はるさめのように透明でシコシコしたかみごたえです。
3	木	アーモンドトースト	ポークビーンズ かんぴょうのサラダ	だいす ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ かんぴょう きゅうり	パン さとう じゃがいも	アーモンド マーガリン あぶら マヨネーズ	649kcal 28.0g	ポークビーンズの中に入っている大豆は岩舟産のものです。サラダのかんぴょうは栃木県の特産物。
4	金	ごはん	いかのねぎみそやき ごまあえ のっぺいじる ミックスマツ	いか とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ねぎ もやし だいこん	ごはん さとう さといも	ごま	651kcal 28.5g	いかのねぎみそ焼きのねぎは昔からかぜの予防によいとされ、いろいろな料理に使われています。
7	月	ジャンバラヤ	ブロッコリーのピーナツいため むぎとたまねぎのスープ	ベーコン きゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ エリンギ	ごはん むぎ さとう	あぶら ピーナツ	665kcal 25.2g	ジャンバラヤは具をごはんにまぜて食べましょう。アメリカ南部の郷土料理で、ひよこ豆（ガルバンゾー）が入っています。
8	火	ココアパン	やきそば エビカツ いそかあえ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゃべつ もやし はくさい	パン さとう ちゅうかめん	あぶら ごま	700kcal 27.7g	ココアは体をさびつかせない成分ポリフェノールが多く、おいしくて元気がでる食べ物です。
9	水	ごはん	なっとう じゃがいもとなまあげのもの すましじる	なっとう とりにく なまあげ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう	ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう ふ	あぶら	660kcal 29.0g	じゃが芋と生揚げの煮物の生揚げは豆腐を揚げたもので、煮物にすると味がしみておいしいです。
10	木	コロッケサンド	にくだんごスープ だいこんサラダ みかん	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	ねぎ きゅうり しいたけ みかん はくさい だいこん	パン はるさめ	あぶら	644kcal 26.6g	今日のコロッケには4種類の豆と北海道産のかぼちゃが入っています。金時豆・大豆・黒豆・手亡豆です。
11	金	ごはん	さばみそに きりぼしだいこんのもの かきたまじる	さば たまご とりにく あぶらあげ あげがい	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	701kcal 26.2g	さば味噌煮のさばは血液をさらさらにして心臓の病気を防いでくれます。脳の発育にも効きます。
14	月	ごはん	さけのてりやき きんぴら みそしる ミルメーク	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう はくさい	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	661kcal 28.8g	さけ照焼のさけには赤い色素があり、これが体の抵抗力を助けてくれ、風邪の予防になります。
15	火	アップルパン	ちくわのいそべあげ みそにこみうどん ポテトのチーズあえ	ちくわ たまご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう のり チーズ	にんじん パセリ	だいこん しいたけ たまねぎ ねぎ コーン	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら	722kcal 30.0g	煮込みうどんは体を芯から温めてくれます。冬は体を動かし内から体温を上げ風邪を予防しよう。
16	水	ごはん	チキンカレー ふくじんづけ よくばりサラダ みかん	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい れんこん コーン みかん	ごはん じゃがいも	あぶら	700kcal 20.1g	みかんはすじやふくろも食べると、食物せんいがとれ、血管を丈夫でしなやかにしてくれます。
17	木	カスタードクリームサンド	ポークビーンズ はくさいスープ	たまご ソーセージ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい コーン	パン さとう じゃがいも	バター あぶら	621kcal 24.0g	カスタードとは、卵、牛乳、生クリーム、砂糖を混ぜて煮つめ、コーンでんぶんで固めたものです。
18	金	ごはん	《カミカミメニュー》 たらのおろしソース ごもくまめ ミニフィッシュ	たら とりにく だいす こざかな	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	れんこん だいこん ねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	621kcal 30.3g	カミカミメニューです。豆や小魚をだしました。いつもよりよくかんで食べてみましょう。
21	月	ごはん ふりかけ	かぼちゃあんかけ けんちんじる	とりにく しパー あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶん さといも	あぶら	644kcal 23.0g	今日は冬至です。ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる病気を予防します。
22	火	あげパン	ワンタンスープ ほうれんそうサラダ	ぶたにく とりにく サラミ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら ほうれんそう	キャベツ しいたけ もやし コーン	パン さとう ワンタんかわ	あぶら	645kcal 24.3g	ほうれん草は色の濃い野菜で、のどやはなの粘膜を丈夫にしてかぜの菌をよせつけない働きがあります。
24	木	キャロットパン	あげとりのレモンに ナポリタン アーモンドあえ ケーキ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ はくさい	パン スパゲティ ケーキ	あぶら アーモンド	807kcal 34.7g	クリスマス・イブですね。鶏肉とケーキで雰囲気が出たでしょうか？おうちでもおいしいものが待っているかも。
25	金	ごはん	さけのチャンチャンやき おひたし きりたんぼじる	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ねぎ はくさい キャベツ もやし しいたけ	ごはん きりたんぼ		621kcal 29.3g	さけのチャンチャン焼は浜でいろりをきって食べる漁師の豪快な料理で、「じゃんじゃん食べな」の意味です。

