

# 12月ごはん

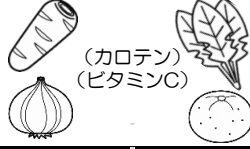
令和2年度

南相馬市立幼小中学校

血液や筋肉となっ  
て体を大きくする



体の調子をよくして  
病気になるにくくする



仕事や運動をす  
る時の力になる



エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
塩分

日	献立名	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
		小	中	幼
1 火	ごはん	649	809	524
	ぶたにくのみそやき	28.2	33.9	23.3
	おかかあえ	22.1	25.2	19.2
	のっぺいじる	2.14	2.48	1.77
2 水	カントンめん	694	867	543
	まめじゃこサラダ	27.6	34.2	22.0
	りんごのヨーグルト ケーキ(麦・乳)	18.4	20.4	15.2
	りんご レモン	2.86	3.41	2.12

＜かみかみ献立＞南相馬市では、『よくかむ』食べ方を意識した献立を毎月提供して、よくかむことの大切さを伝えています。


3 木	むぎごはん		むぎごはん	645	791	523
	カミカミたこメンチ(麦)	たら たこ	キャベツ	27.6	31.4	21.9
	うのはないり	おから さつまあげ とりにく えだまめ	にんじん しいたけ ごぼう	22.1	23.5	17.0
	だいごのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいご にんじん ねぎ こまつな	2.30	2.60	1.60
	かたぬきチーズ(乳)	チーズ				
4 金	セルフホイップサンドパン(乳)		みかん ラフランス	656	848	505
	ポトフ	ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ パセリ	25.3	31.4	20.0
	ブロッコリーサラダ	ハム	ブロッコリー きゅうり グリーンカールレタス	26.6	32.7	21.9
				2.10	2.80	1.60
7 月	むぎごはん		むぎごはん	652	827	555
	マーボーあつあげ	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ いら にんにく たけのこ しいたけ ねぎ しょうが	27.5	32.9	23.6
	ほうれんそうのちゅうかあえ	ツナ	ほうれんそう コーン もやし キャベツ	24.9	28.7	21.6
				1.50	1.70	1.20
8 火	ひじきごはん	ぶたにく えだまめ あぶらあげ ひじき	にんじん	640	813	525
	あつやきたまご(卵)	たまご		26.5	31.6	21.9
	からしづけ		はくさい きゅうり	26.6	31.3	21.1
	とりにくとだいごのみそしる	とりにく とうふ みそ	だいご にんじん ごぼう ねぎ	2.70	3.20	1.90

＜冬至献立＞今年12月21日が冬至です。昔から日本では南瓜を食べ、ゆず湯に入る習慣があります。





9 水	なめこうどん	ぶたにく かまぼこ	なめこ しいたけ にんじん はくさい ほうれんそう ごぼう ねぎ	671	861	546
	とうじかぼちゃ	あずき	かぼちゃ	25.7	32.7	20.9
	みかん		みかん	10.6	11.8	10.0
				2.30	2.70	1.80
10 木	むぎごはん		むぎごはん	604	774	513
	ぶりのてりやき	ぶり	しょうが	27.0	32.9	22.9
	ロマネスコサラダ	ハム	ロマネスコ キャベツ コーン きゅうり	20.3	23.4	17.3
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	2.10	2.50	1.50
11 金	チーズカレーパン(麦・乳)	ぶたにく だいす チーズ	パセリ	630	800	535
	ごもくビーフンスープ	とりにく とうふ かまぼこ	にんじん もやし こまつな ねぎ きくらげ	26.7	32.7	22.5
	ひとくちなしゼリー			23.5	27.9	20.4
				3.00	3.80	2.40
14 月	むぎごはん		むぎごはん	660	839	563
	すきやきに(麦)	ぎゅうにく とうふ かまぼこ	はくさい にんじん えのきたけ しいたけ しゅんぎく ねぎ	26.6	31.7	22.9
	きりぼしだいごんの ハリハリあえ	ハム	きりぼしだいごん にんじん きゅうり	26.8	30.8	23.1
				1.90	2.20	1.50

＜日本型食生活の日＞南相馬市では、「毎月19日は食育の日」として日本型食事の献立を提供しています。

15 火	ごはん		ごはん	601	747	486
	さけのしおやき	さけ		29.7	35.0	24.7
	ごもくまめ	とりにく だいす えだまめ	ごぼう にんじん しいたけ	18.7	20.9	16.4
	わかめのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ	にんじん だいごん ねぎ	2.50	2.90	2.10

＜いちおし献立＞南相馬市では『免疫力をつける献立』や『行事食』『郷土食』『伝統食』をいちおし献立として提供しています。						
16	タンメン		ぶたにく なると	にんじん チンゲンサイ いら もやし たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	657 841 549 26.6 33.1 22.6
水	てづくりはるまき(麦)(えび抜き)		ぶたにく	しいたけ たけのこ にんにく しょうが	はるさめ ごまあぶら あぶら さとう なたねあぶら でんぶん こむぎこ はるまきのかわ	19.8 22.8 17.4
	むらさきやさいのサラダ(卵)			むらさきはくさい はくさい むらさきみずな	フレンチドレッシング	1.40 1.70 1.30

＜クリスマス献立＞給食では少し早い、クリスマスケーキのセレクト献立です。

17	カラフルピラフ		ウインナー えだまめ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム	ごはん オリーブオイル	725 883 631	
木	タンドリーチキン(乳)		とりにく ヨーグルト			26.1 30.8 22.2	
	オニオンスープ		ベーコン だいず	たまねぎ にんじん しめじ パセリ		33.4 37.6 29.4	
	クリスマスケーキ(麦・乳・卵)				クリスマスケーキ	2.50 3.00 1.90	
18	しょくパン				しょくパン	668 878 575	
金	いちごジャム				いちごジャム	25.2 32.3 21.8	
	ジャーマンポテト		ベーコン あおのり	たまねぎ	じゃがいも あぶら なたねあぶら	23.6 29.3 20.4	
	スープパグッティ(麦)		とりにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	スパグッティ あぶら	2.20 3.00 1.80	
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト				
21	むぎごはん				むぎごはん	640 832 557	
月	てづくりふりかけ		かつおぶし じゃこ	こまつな にんじん	ごま	26.7 33.7 23.5	
	ハムカツ(麦・卵)		ハム		てんぷらこ パンこ なたねあぶら	20.3 24.4 18.4	
	どさんこじる(乳)		さけ とうふ みそ	にんじん だいこん コーン ねぎ	じゃがいも あぶら バター	2.00 2.80 1.80	
22	ごはん				ごはん	702 875 565	
火	ビーフカレー(麦・乳)		ぎゅうにく レンズまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト グリンピース	じゃがいも あぶら カレールウ	27.1 32.6 22.5 21.4 24.7 18.7	
	みかんサラダ		ハム	なつみかん きゅうり レタス キャベツ	あぶら さとう	2.20 2.50 1.70	
23	ほうとううどん		とりにく あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ だいこん はくさい ごぼう しいたけ ほうれんそう ねぎ	ソフトめん あぶら ごまあぶら	643 811 555 26.4 32.7 23.3	
水	はくさいのゆずかけ			はくさい きゅうり ゆず		14.8 16.5 14.0	
	てづくりあんいりゆべし(麦)		あずき		さとう こむぎこ	3.00 3.50 2.50	
						今月平均値	655 829 544 26.9 32.7 22.5 22.0 25.4 18.9 2.28 2.75 1.79

＜今月の「きゅうり、キャベツ、ねぎ、だいこん、はくさい、りんご」は県産使用です。＞

「ロマネスコ」は南相馬市産です。



給食のメニューしょうかい!

タンドリーチキ

《材料》 1人分

《作り方》

- |             |       |                                 |
|-------------|-------|---------------------------------|
| ・ とりもも肉     | 50g   | 1 調味料をあわせる。                     |
| ・ プレーンヨーグルト | 大さじ 1 | 2 あわせた調味料に、肉を漬け込む。              |
| ・ トマトケチャップ  | 小さじ 1 | (一晩漬け込むと、さらに味が肉になじみます)          |
| ・ ウスターソース   | 小さじ 1 | 3 オープントースター、又はお魚グリルで15～20分ほど焼く。 |
| ・ 淡口しょうゆ    | 小さじ 1 | ※ 焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせる           |
| ・ カレー粉      | 適宜    |                                 |



☆ クリスマスにお家で作ってみてください ☆

☆今年も残すところあと1ヶ月となりました。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分に気を付けましょう。

※ 1月8日(金)～学校は始まりますが、各学校の予定により、給食開始日は異なりますのでご了承ください。

1/8(金) 献立 こんたて パン・牛乳・イカナゲット・わかめとコーンのサラダ・七草入り雑煮の予定です。 きゅうりゆず ななくさいり そうに よてい