



献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1	麦入りご飯 (牛鍋 木豆腐と白菜の味噌汁 みかん)	米、食パン、三温糖、押麦、しらたき	牛肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム(乳脂肪)、クリームチーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	ヨーグルト チーズクリームサンド お茶	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.3 g カルシウム 159 mg
2	ひじきごはんおにぎり ラフランス (さんまの磯辺焼き 金温野菜 大根の味噌汁)	米、食パン、三温糖、マヨネーズ、小麦粉、米粉、油	牛乳、さんま、脱脂粉乳、バター、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ	西洋なし、だいこん、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、生わかめ、ひじき、葉ねぎ、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	チーズ パン粉クッキー ココア	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 24.5 g カルシウム 469 mg
3	ご飯 りんご (ポーケケチャップ 土コーンサラダ わかめのすまし汁)	米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)	りんご、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩、こしょう	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 388 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.3 g カルシウム 212 mg
5	ご飯 油揚げの味噌汁 (れんこん入り松風焼 りんご 月粉ふき芋 しらす昆布ふりかけ)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、ごま、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、バター	りんご、トマト、れんこん、にんじん、もやし、葉ねぎ、生わかめ、しいたけ、こんぶ(だし用)、あおのり	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩	ヨーグルト 豆乳蒸しケーキ ミルク	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 385 mg
6	ご飯 (ハッシュドビーフ 火ゆで卵 いちご)	米、片栗粉、小麦粉、三温糖、油、ごま	牛乳、牛肉(もも)、卵、だいたず水煮、脱脂粉乳、バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、いちご、ブロッコリー、しめじ	デミグラスソース、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	チーズ 大豆と煮干しの揚げ物 クラッカー ミルク	エネルギー 491 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.7 g カルシウム 364 mg
7	スイートポテトサンド (ポトフ 水ツナサラダ みかん)	食パン、じゃがいも、米、さつまいも、マヨネーズ、三温糖、ごま	ウインナー、ツナ油漬缶、ベーコン、しらす干し、牛乳、バター	みかん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、キャベツ、セロリ、コーン缶、しょうが	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	バナナ じゃこごまおにぎり お茶	エネルギー 421 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 67 mg
8	ご飯 ラフランス (マカロニのノルウェー風 木マカロニとウインナーのソテー 野菜の味噌汁)	米、食パン、マカロニ、片栗粉、砂糖、油、三温糖、オリーブ油	牛乳、きはだまぐろ、卵、ウインナー、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター	西洋なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、いちごジャム・低糖度、干しぶどう、葉ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、中華だしの素、食塩	ヨーグルト パンプティング ミルク	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 318 mg
9	ご飯 バナナ (ピザチキン 金大豆入りサラダ キャベツスープ)	米、板こんにやく、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵、脱脂粉乳、とろけるチーズ、だいたず水煮、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、パセリ	ケチャップ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	チーズ 味噌おでん ミルク	エネルギー 446 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 361 mg
10	ご飯 (豚肉と野菜の中華あんかけ 土中華スープ りんご)	米、片栗粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、生わかめ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、コンソメ	菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 388 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 206 mg
12	お楽しみ献立 (月)	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、鶏ひき肉、卵、生クリーム(乳脂肪)、バター	たまねぎ、みかん缶、にんじん、ブロッコリー、ぶどう天然果汁、いちご、ブルーベリージャム、キウイフルーツ、いちごジャム、ピーマン、かんてん	ケチャップ、食塩、こしょう	ヨーグルト お楽しみ☆	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 146 mg
13	冬野菜のあんかけうどん (さつまいもの天ぷら 火みかん)	干しうどん、さつまいも、米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、牛肉(もも)、かまぼこ、卵	みかん、ほうれんそう、にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	チーズ 牛しぐれおにぎり ミルク	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.3 g カルシウム 308 mg
14	ご飯 みかん (鶏肉のチャーシュー風 水ブロッコリーと人参のおかか和え きくらげと卵のスープ)	米、三温糖、はちみつ、片栗粉、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、卵、脱脂粉乳、バター、かつお節	にんじん、みかん、ブロッコリー、たまねぎ、黒きくらげ、もやし、チンゲンサイ、コーン缶、にんにく、しょうが、パセリ	しょうゆ、酒、コンソメ、オイスターソース	バナナ 人参ポタージュ クラッカー お茶	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.9 g カルシウム 125 mg
15	ご飯 (ひき肉と野菜のカレー 木フルーツポンチ)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、グラニュー糖、油	牛乳、鶏ひき肉、脱脂粉乳、バター、卵	たまねぎ、みかん缶、にんじん、もも缶、バナナ、パイナップル、ピーマン、しめじ	カレールー	ヨーグルト お楽しみクッキー ミルク	エネルギー 483 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 339 mg
16	麦入りご飯 りんご (牛肉と野菜の炒め物 金キャベツとシラスのナムル さつまいもの味噌汁)	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、押麦、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、牛肉(肩)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、きな粉	りんご、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、エリンギ、生わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	チーズ 牛乳もち せんべい ミルク	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 379 mg
17	ツナピラフ (ミネストローネ 土ヨーグルト)	米、じゃがいも、マカロニ、三温糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、グリーンピース(冷凍)	コンソメ、中華だしの素、食塩	菓子(クラッカー・せんべい) 牛乳	エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.6 g カルシウム 285 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (月)	郷土料理▲秋田県 いものこ汁 みかん 麦入りご飯 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーの白和え	米、さといも、ロー ルパン、マヨネー ズ、押麦、しらた き、ごま、砂糖、油	牛乳、さけ、木綿豆 腐、ウインナー、脱 脂粉乳、鶏もも肉、 油揚げ	みかん、にんじん、ブ ロッコリー、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、 はくさい、ごぼう、しい たけ、えのきたけ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、ケ チャップ、食塩、 こしょう	ヨーグルト ホットドッグ ミルク	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 358 mg
20 (火)	親子丼 豆腐の味噌汁 いちご	米、さつまいも、三 温糖	牛乳、卵、木綿豆 腐、鶏もも肉、脱脂 粉乳、米みそ(淡 色辛みそ)	いちご、りんご、た まねぎ、にんじん、 はくさい、生わか め、干しぶどう、グ リンピース(冷凍)	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、酒	チーズ さつまいもとりんごの甘煮 ミルク	エネルギー 428 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 335 mg
21 (水)	二色サンド ミートボールのクリームシチュー キャロットラペ いちご	食パン、米、じゃが いも、小麦粉、片 栗粉、オリーブ油、 はちみつ、油	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、バター、 かつお節	たまねぎ、いちご、に んじん、ブロッコリー、 ブルーベリージャム、 しめじ、コン缶、いち ごジャム・低糖度、焼 きのり、パセリ	酢、コンソメ、しよ うゆ、食塩、こしよ う	バナナ おかかおにぎり お茶	エネルギー 414 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.2 g カルシウム 75 mg
22 (木)	麦入りご飯 蒸しさわらの野菜あん れんこんサラダ かぼちゃのほうとう風汁	米、食パン、三温 糖、押麦、ゆでう どん、マヨネーズ、 油、片栗粉	牛乳、さわら、脱脂 粉乳、豚肉(ばら)、 きな粉、米みそ(淡 色辛みそ)	みかん、かぼちゃ、れ んこん、にんじん、ほう れんそう、だいこん、え のきたけ、ねぎ、なめ こ、ごぼう、葉ねぎ	かつお・昆布だし 汁、酒、みりん、 しょうゆ、食塩	ヨーグルト きなこスティック ミルク	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 313 mg
23 (金)	ふる里給食★ 小松菜ごはん ネギつくね ブロッコリーの塩昆布あえ	米、じゃがいも、片 栗粉、三温糖、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、ウ インナー、脱脂粉 乳、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、 バター	りんご、はくさい、にん じん、ブロッコリー、ね ぎ、こまつな、えのきた け、塩こんぶ、干し いたけ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 みりん、食塩、中 華だしの素、こ しょう	チーズ ジャーマンポテト ミルク	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.0 g カルシウム 317 mg
24 (土)	ちゃんぽんラーメン チーズ バナナ	生中華めん、ごま 油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、チーズ	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、もやし、 にんじん	しょうゆ、中華だ しの素、食塩	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 319 mg
26 (月)	ご飯 ブリの照り焼き 春雨とわかめの酢の物 里芋の味噌汁	米、さといも、三温 糖、はるさめ	牛乳、ぶり、だいず 水煮、脱脂粉乳、 きな粉、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚 げ	バナナ、みかん、 にんじん、きゅうり、 こまつな、生わか め、しいたけ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 みりん、食塩	ヨーグルト きなこ豆 バナナ ミルク	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 331 mg
27 (火)	こぎつねごはん 豚ニラチャンプル かぼちゃのごまマヨネーズ 大根の味噌汁	米、砂糖、マヨネ ーズ、グラニュー糖、 三温糖、ごま、片栗 粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、ゆ であずき缶、卵、油 揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)、ハム	りんご、バナナ、だい こん、かぼちゃ、みかん 缶、にんじん、キウイ フルーツ、きゅうり、もや し、にら、ねぎ、グ リンピース(冷凍)、かんでん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 本みりん、中華だ しの素、食塩	チーズ フルーツあんみつ カルシウムウエハース お茶	エネルギー 399 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 188 mg
28 (水)	中華飯 わかめスープ みかん	米、片栗粉、油、三 温糖、ごま油	豚肉(もも)、うずら 卵水煮缶、なると	みかん、はくさい、たま ねぎ、にんじん、もや し、生わかめ、グ リンピース(冷凍)、干し いたけ	しょうゆ、コンソ メ、酒	バナナ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 3.7 g カルシウム 34 mg



～体を強くする旬の野菜～



旬とは、特定の食材が、ほかの時季と比べて収穫量が多く、新鮮でおいしく食べることができる時季のことです。又、栄養価も高く、その時期に体が必要な栄養が多く含まれます。

12月に入り、大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・れんこん・みかん等が旬を迎えています。冬野菜はや柑橘類は、ビタミンCが多く風邪予防に効果的です。ネギやレンコンは体を温めてくれます。

今月22日は冬至ですが、冬至に「ん」のつくものを食べる(レンコン、大根、人参等)と病気をしない、長生出来ると言われているのも、昔は、冬に野菜不足になりがちだったので、色々な野菜を食べて、元気に過ごそうという知恵もあったと言われています。

給食では、旬の食材を多く取り入れ、毎日の給食から強い体づくりをしています。家庭でも旬を多く取り入れてみてはどうでしょうか？



ピザチキン

大人2人、子供2人分のレシピ

【材料】 ・鶏もも肉 200g ・玉ねぎ 60g ・ピーマン 30g ・コーン缶 20g
・とろけるチーズ 40g ・ケチャップ 30g ・塩こしょう 少々 ・油 適量

【作り方】

- ①鶏肉に塩とこしょうで下味をつける。
- ②フライパンに油をひき、細切りに切った野菜とコーンを炒め、ケチャップで味を付ける。
- ③②を取り出し、もう一度フライパンに油をひき、鶏肉に火が通るまで焼く。
- ④鶏肉に火が通ったら、②で炒めた野菜をのせ、その上にチーズをのせる。
- ⑤、④に蓋をし、チーズが 溶けるまで弱火で焼く。

★ふるさと給食★

- ・神ヶ谷町の小松菜
- ・雄踏町の長ネギ
- ・三方原町のブロッコリー



郷土料理 ▲ 秋田県



「いものこ汁」は県南部では「なべっこ」とも言われ、里芋を主役に鶏肉、きのこ、人参、ごぼう、ネギ等、具沢山の体が温まる汁物です。