

12月予定献立表

－ 食 べ 物 の 働 き を 知 っ て 食 べ よ う －

実施回数 15回 平均エネルギー 781kcal 平均たんぱく質 26.2g 加古川市教育委員会 神野台学校給食センター

日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)
献立	☐ご飯 ●牛乳 パンツェロッティ れんこんサラダ ごまドレッシング イタリアンスープ	☐ご飯 ●牛乳 カレー煮 野菜ソテー	☐ご飯 ●牛乳 照り焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ コールスロードレッシング 大根のみそ汁	☐ご飯 ●牛乳 鯖のみそマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 きのこ汁	☐菜飯(小) ●牛乳 高野豆腐の揚げ煮 ABCマカロニスープ みかん	☐ご飯 ●牛乳 豚じゃが 水菜の和風サラダ 玉ねぎドレッシング かつお節(サラダ用) ※アーモンド小魚	食育の日メニュー ☐ご飯(小) ●牛乳 にしの梅煮 ※きんぴら大豆 さつま汁	☐ご飯 ●牛乳 焼き棒ぎょうざ ふーチャンプル ビーフンスープ	☐ご飯(小) ●牛乳 鯖の竜田揚げ じゃがバター炒め ミネストローネ
副食材料	パンツェロッティ1個 ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 ▲れんこん ■ごまドレッシング ○卵 ●粉チーズ □パン粉 ○ペーコン ▲玉ねぎ △人参 ▲とうもろこし △ほうれん草 ポークブイヨン チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩・こしょう	○鶏つくね ○ペーコン □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 △さやいんげん □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ カレー粉 みりん 煮干しだし ○チキンフランクスライス △小松菜 ▲玉ねぎ △人参 ▲キャベツ 塩・こしょう 薄口しょうゆ ■油	○ハンバーグ1個 □砂糖 濃口しょうゆ みりん ▲キャベツ △ブロッコリー △人参 コールスロードレッシング ○豆腐 △油揚げ ▲大根 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	○さわら こしょう ▲玉ねぎ ○白みそ みりん・酒 ■ノンエッグマヨネーズ △パセリ ○まぐろ油漬け ●ひじき ○油揚げ △人参 □砂糖 濃口しょうゆ みりん・酒 煮干しだし だし昆布 ■油 ○ちくわ ○豆腐 ▲大根 △人参 ▲えのきたけ ▲しめじ ▲エリンギ △ねぎ 塩・薄口しょうゆ 煮干しだし だし昆布	△菜飯の素 □強化米 ○高野豆腐(サイコロ) □でんぶん 塩・こしょう ■揚げ油 □砂糖 濃口しょうゆ みりん ■白ごま ○ペーコン △人参 ▲キャベツ ▲玉ねぎ ▲エリンギ △パセリ □アルファベットマカロニ ポークブイヨン チキンブイヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ ▲みかん1個	○豚肉 □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 こんにゃく △さやいんげん □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし △水菜 ▲白菜 △人参 玉ねぎドレッシング ○かつお節(サラダ用) ●■アーモンド小魚1袋	○にしん素焼き ▲梅肉パースト ▲生姜 ▲生薑 □砂糖 濃口しょうゆ 酒・みりん ○豚肉 ▲ごぼう △人参 ○大豆水煮 こんにゃく ■白ごま □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん・酒 ■ごま油 ■油 一味唐辛子 煮干しだし ○鶏肉 厚揚げ(1cm角) □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 △ねぎ ○みそ 煮干しだし	○棒ぎょうざ1個 ○卵 ○厚揚げ(1cm角) ○豚肉 □すきやきふ ▲玉ねぎ □砂糖 濃口しょうゆ 酒 塩・こしょう ■ごま油 ○豚肉 □ビーフン □白菜 △人参 ▲もやし ▲玉ねぎ ▲干しいたけ △ねぎ ▲生姜 ポークブイヨン 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう 煮干しだし ■ごま油	○さば 塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒・みりん □でんぶん ■揚げ油 □じゃが芋 塩・こしょう △パセリ ■豆乳バター ○ペーコン ▲玉ねぎ △人参 △トマト水煮 ▲エリンギ △パセリ □マカロニ ポークブイヨン チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩・こしょう
日	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	あなたの「腸」は健康ですか？ □から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便となって排泄されます。便の状態で、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便が作られます。腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わるので、便の状態が良くない人は、食生活を見直してみましょう。 腸内環境を整えるには 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！ 食事は朝・昼・夕と規則正しくとる よく体を動かす 水分を十分にとる 便意を我慢しない 腸の健康に役立つ食べ物 便秘の人は意識してとりましょう！ 食物繊維の多い食品 発酵食品 ※下痢や便秘が続く場合は、医療機関を受診してください。 ふゆやさい 冬野菜 レンジャー 参上 さんじょう 冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます！ 冬野菜レンジャー参上 ポクたをじりっかり食べてねたら カゼ 寒い冬のワキウロ！ 出典：月刊「学校給食」		
献立	冬至メニュー ☐ご飯 ●牛乳 かぼちゃのかき揚げ 親鶏のゆずポン酢和え わかめ汁	クリスマスメニュー ☐ご飯(極小) ●牛乳 フライドチキン 海藻サラダ 柑橘ドレッシング ホワイトシチュー クリスマスケーキ	☐ご飯(極小) ●牛乳 焼きそば ※ししゃものから揚げ ヨーグルト	☐ご飯(小) ●牛乳 大豆と根菜のメンチカツ キャベツのシークワサー和え かぶの卵スープ	☐ご飯 ●牛乳 五目煮 白菜と小松菜の煮浸し りんご 味付けのり	☐ご飯 ●牛乳 チャップスイ フライドポテト 豆乳プリン			
副食材料	○ちくわ ●かえりちりめん △かぼちゃ △人参 ▲ごぼう □小麦粉 塩 ■揚げ油 ○親鶏素焼き ▲白菜 ▲えのきたけ 薄口しょうゆ □砂糖 ▲ゆず果汁 ○かまぼこ ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲しめじ ●わかめ △ねぎ 薄口しょうゆ 塩 煮干しだし だし昆布	○鶏肉 塩・こしょう ▲にんにく チリパウダー □でんぶん □上新粉 ■揚げ油 ●海藻ミックス ▲キャベツ △人参 ▲きゅうり 柑橘ドレッシング ○ペーコン ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 ▲しめじ ▲とうもろこし ▲かぶ □ベシャメルソース(有塩) □ベシャメルソース(無塩) ●牛乳 ●生クリーム ポークブイヨン・チキンブイヨン 塩・こしょう □クリスマスケーキ1個(いちごモンブラン)	□焼きそば麺 ○豚肉 ○いか ○ちくわ ▲キャベツ ▲玉ねぎ ▲もやし △人参 △ねぎ ○削り節粉 塩・こしょう 焼きそばソース(粉) ウスターソース ■油 酒 ●子持ちししやも2尾 □でんぶん ■揚げ油 ●ヨーグルト1個	大豆と根菜のメンチカツ1個 ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 □砂糖 酢 薄口しょうゆ ▲シークワサー果汁 ○卵 ○ペーコン ▲玉ねぎ ▲かぶ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ポークブイヨン チキンブイヨン 塩・こしょう □でんぶん	○鶏肉 ○厚揚げ(10g角) ○野菜天ボール ○大豆水煮 □じゃが芋 こんにゃく ▲大根 △人参 △さやいんげん □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん・酒 煮干しだし ○油揚げ ▲白菜 ▲小松菜 □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 煮干しだし ▲りんご1切 ●味付けのり1袋	○豚肉 ▲生姜 ○いか ▲白菜 ▲玉ねぎ △人参 △チンゲン菜 ▲たけのこ水煮 ポークブイヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ 酒 オイスターソース ■ごま油 □でんぶん ■油 □フレンチフライポテト ■揚げ油 食卓塩 □豆乳プリン1個			