

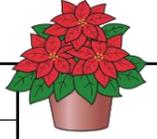


平成27年

12月給食献立表

山口市立阿知須学校給食センター

(阿知須中版)



日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
1 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			702	
	とりの照り焼き	鶏肉			にんにく しょうが			醤油 みりん 酒	30.3	
	れんこんのじゃこサラダ		しらす干し	にんじん	れんこん 大根 きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油	321	
	かきたま汁 阿東いんご	卵 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ りんご	片栗粉		醤油 だし昆布 だしかつお節	3.7	
【県産100%給食の日】今日の給食は調味料以外すべて山口県産の食材で作られます。									家庭でとろう	いも
2 水	小パン ポンカンジャム 牛乳		牛乳			パン ジャム			861	
	ミートスパゲティ	牛肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 コショウ	35.9	
	ひじきとツナのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ア몬드油	酢 醤油 塩 コショウ	424	
	ヨーグルト		ヨーグルト						6.6	
ヨーグルトの表面にみられる黄色みがかかった透明な液体はホエイ（乳清）といい、大変栄養価の高い成分です。まるごといただきます。									家庭でとろう	くだもの
3 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			764	
	ベーコン卵焼き みかん	ベーコン巻き卵焼き			みかん				31.9	
	はなっこりー親子のごま和え	ツナ		はなっこりー にんじん ブロッコリー		砂糖	ごま	醤油	405	
	あんこう汁	あんこう 豆腐 みそ 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ 大根			酒 だし煮干し	5.9	
はなっこりーはブロッコリーとサイシン（中国野菜）をかけあわせて誕生した野菜です。はなっこりーとブロッコリーは親子のような関係です。									家庭でとろう	いも
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			805	
	ししゃもフライ		ししゃもフライ				油		31.9	
	大豆サラダ	大豆 ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	醤油 酢 塩	494	
	けんちょう	豆腐 鶏肉 油揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく 大根 干しいたけ	砂糖	油	醤油 酒	5.5	
【山口県の郷土料理】けんちょうは山口県の代表的な郷土料理です。大根がおおくとれるこの時期は、多くの家庭でよく作られています。									家庭でとろう	緑黄色野菜
7 月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米			736	
	くじらカツ	くじらカツ					油		31.0	
	白菜と春菊のおかか和え	かつお節		春菊 にんじん	白菜	砂糖		醤油	347	
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 干しいたけ ごぼう	里芋 片栗粉		醤油 みりん 酒 だし昆布 だしかつお節	5.5	
山口県長門市ではその昔、捕鯨が盛んに行われていました。人々に繁栄をもたらした鯨は今でも大切な存在として語り継がれています。									家庭でとろう	くだもの
8 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			824	
	肉じゃが	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	醤油 酒 みりん	27.3	
	根菜のごまマヨ和え	ツナ			れんこん きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま マヨネーズ	醤油	391	
	阿東いんご				りんご				7.2	
根菜のごまマヨ和えに使われている根菜は、れんこん、ごぼう、にんじんの3種類です。歯ごたえがあるので、よく噛んで歯やあごを鍛えましょう。									家庭でとろう	卵
9 水	パン チョコクリーム 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			867	
	里芋グラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	はなっこりー	たまねぎ しめじ	里芋 パン粉	バター	クリームチーズ 塩 コショウ	33.2	
	具だくさんカレースープ	豚肉 肉団子		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	マカロニ ジャがいも		カレー粉 コソメ 醤油 塩 コショウ	516	
	みかん				みかん				8.2	
里芋グラタンは給食センターの手作りです。クリーミーでコクのある里芋はグラタンの具としてもおいしく食べることができます。									家庭でとろう	海藻
10 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			737	
	はたはた オレンジ	はたはた			オレンジ				31.0	
	わかめのジュージュ	かつお節	わかめ	ねぎ		砂糖	油	醤油 酒	335	
	豚肉と大根の煮物	豚肉 焼き豆腐		にんじん	こんにゃく 大根 たまねぎ しめじ	砂糖	油	醤油 みりん 酒	4.3	
大根の根には、消化を助ける酵素が含まれています。淡泊な味で食べやすいので風邪を引いたときなどにもおすすめの食材です。									家庭でとろう	淡色野菜
11 金	五目ごはん 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん 枝豆	つきこんにゃく たまねぎ ごぼう	米 砂糖	油	酒 醤油 塩	758	
	コロッケ					コロッケ	油		26.2	
	ごま酢和え	ちくわ	しらす干し	ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油 酢 塩	372	
	とうふ汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ	里芋		醤油 だし昆布 だしかつお節	5.2	
【まごわやさしい給食】まめ、ごま等の種実類、わかめ等の海藻類、やさい、さかな、しいたけ等のきのこ類、いも									家庭でとろう	魚介類

《 今月の予定 》

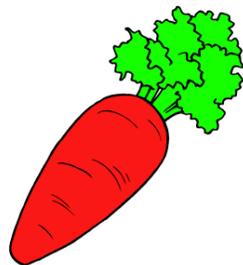
12/22 給食終了

《給食回数 16回》

《今月の産地消費材》

米 牛乳 卵 鶏卵
しらす干し 豆腐 鶏肉
かぼちゃ にんじん
大根 ほうれん草
さつまいも 白菜
キャベツ りんご
みかん など

《今月のピックアップ地場産物！》～井関産にんじん～

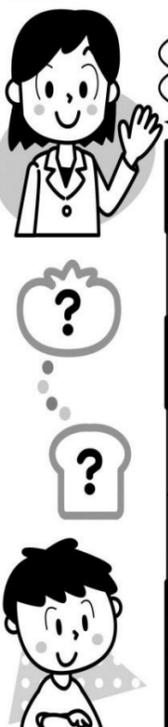


阿知須給食センターには、毎年12～3月頃、井関で収穫されるにんじんが届きます。色が濃く、にんじん独特の風味の強い、とても新鮮なにんじんです。

子どもたちのためにと、地域の方が力を合わせて栽培されています。にんじんは毎日給食に使われますが、毎回掘りたてのにんじんが届くので本当にありがたいことです。手のかじかむ寒い日の収穫はとてご苦労だと思います。生産者の努力と自然の恵みへ感謝したいですね。

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
14月	ごはん 手作り鮭ふりかけ	鮭		大根の葉		米	ごま	酒	798
	いかの香味揚げ 牛乳	いか香味揚げ	牛乳				油		28.4
	キャベツの即席和え			はなっこりー にんじん	キャベツ	砂糖		醤油 塩	362
	どさんこ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		だし煮干し	5.1
【北海道の郷土料理】「北海道で生まれたもの・人」のことを「どさんこ」といいます。どさんこ汁には北海道を象徴する野菜がたっぷり使われます。								家庭でとろう	きのこ
15火	ごはん 牛乳		牛乳			米			811
	煮込みおでん	鶏肉 ちくわ うすら卵 平天 生揚げ	昆布	にんじん	こんにゃく 大根	里芋 砂糖		醤油 酒 みりん だしかつお節	31.5
	かみかみ和え	するめ	しらす干し	にんじん	切干大根 キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	醤油 酢	427
	阿東りんご				りんご				6.1
給食では今日が今シーズン最後の阿東りんごになります。今年は6回阿東りんごが味わえました。								家庭でとろう	緑黄色野菜
16水	アップルパン 牛乳		牛乳			アップルパン			850
	とじ肉のマーメイドソースかけ	鶏肉				マーメイドソース 片栗粉		塩 コショウ 醤油 酒	37.3
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 コショウ	342
	ポトフ ケーキ	豚肉 ウィンナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも ケーキ		コショウ 醤油 塩 コショウ	5.8
【クリスマスの行事食】海外ではクリスマスの七面鳥の丸焼きを食べる習慣がありますが日本ではなじみのある鶏肉が代用されることが多いようです。								家庭でとろう	米
17木	チキンカレー 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん 枝豆	たまねぎ にんにく しょうが りんご	米 じゃがいも	カレー粉 油	バター ソース ケチャップ 赤ワイン	856
	とうもろこしのサラダ		ひじき		とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 醤油 塩 コショウ	22.9
	れんこんさつまチップス				れんこん	さつまいも	油	塩	311
	福神漬				福神漬				6.8
れんこんとさつまいもを薄く切って油で揚げ、チップスを作ります。野菜が苦手な人も挑戦してほしいと思います。								家庭でとろう	豆・大豆製品
18金	ごはん 牛乳		牛乳			米			799
	さんまの甘露煮 みかん	さんまの甘露煮			みかん				26.3
	ゆずの香り和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ゆず	砂糖		塩 醤油	586
	かぼちゃの味噌汁	油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			だし煮干し	6.5
冬至（12月22日）の行事食】冬至には、かぼちゃを食べて、ゆず湯にはいり、かぜを予防する風習があります。								家庭でとろう	種実
21月	ごはん 牛乳		牛乳			米			808
	チキンカツ	チキンカツ					油	とんかつソース	34.5
	ごま和え	ツナ		ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	418
	あったか鍋	肉団子 豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	白菜 たまねぎ 干しいたけ			醤油 酒 みりん だし煮干し	4.9
鍋料理のよいところは、①体が温まる ②野菜がたっぷりとれる ③ひとつの鍋を囲むので家族の団らんができる など多くあります。								家庭でとろう	淡色野菜
22火	親子丼	卵 かまぼこ 鶏肉		ねぎ にんじん	たまねぎ	米 砂糖 片栗粉		酒 みりん だし昆布 醤油 だしかつお節	824
	白和え	豆腐 みそ		ほうれん草 にんじん	白菜 こんにゃく	砂糖	ごま	醤油	33.9
	みかん				みかん				404
	牛乳		牛乳						4.5
白和えは、豆腐を合え衣に使った料理です。肉、魚、卵だけでなく、大豆製品由来のたんぱく質もしっかりとりましょう。								家庭でとろう	小魚

た 食べもの クロスワードパズル



〈ヨコのカギ〉(タテのカギ)をヒントにして、空いている□に文字を書き入れましょう。すべて食べものに関する文字です。

①		⑦			⑫
				⑩	
②	⑤				
			⑨		⑬
		⑧			
③	⑥				
④				⑪	

〈ヨコのカギ〉

- ① 大晦日に食べるのは「〇〇〇〇そば」。
- ② 夏の「土用の丑の日」にコレを食べて、夏バテ解消!
- ③ 体の表面に黒いトゲがある海の生き物で、日本の三大珍味の一つ。
- ④ イワシなどの子ども。塩ゆでにして干したものは、ちりめんじゃこともいう。
- ⑤ 香りの強い野菜で、さまざまな料理の風味付けに使われる。ネギの仲間。
- ⑥ 小麦粉とバターなどから作った生地に、甘く煮た果物やナッツ類、肉などを包み込んでオープンで焼く料理。
- ⑦ 「めで〇〇」といって、お祝いの料理によく使われる魚。

〈タテのカギ〉

- ① 海面の上を飛ぶことができるヒシがある魚。「アゴ」とも呼ぶ。
- ② チーズやヨーグルトの多くは、この動物のお乳からできている。
- ③ 実の形が卵に似ていることから英語で「Eggplant」といわれる野菜。
- ④ 細長くまっすぐに伸びた葉を食べる。ギョーザの具材としても人気の野菜。
- ⑤ 粉にしてパンやパスタ、うどんなどに使う。
- ⑥ 秋が旬の代表的な魚。刀のような形をしているため、漢字で「秋刀魚」と書く。
- ⑦ 小麦粉、ライ麦粉、米粉などから作られ、多くの国で食べられている。
- ⑧ アサリやシジミ、サザエだけでなく、カタツムリやナメクジもこの仲間。
- ⑨ 冬が旬で、鍋料理に欠かせない野菜。キムチの材料としても使われる。

こたえ

① ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

