







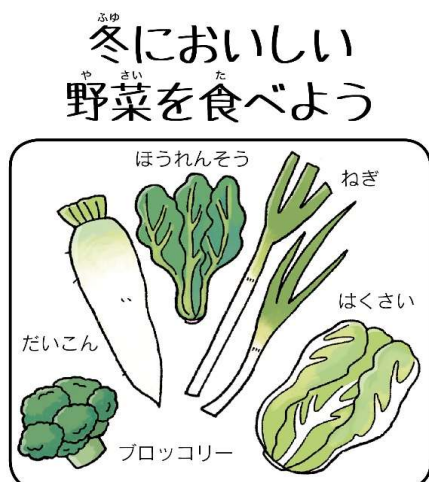
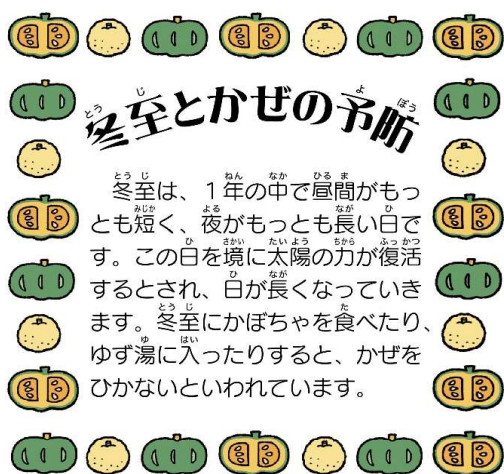


12月給食予定献立表

令和元年度
嘉万学校給食共同調理場

| 日曜 | 献立名 | 牛乳 | おもなざいりょう | | | | | | エネルギー (kcal) | |
|---|------------------|----|-----------------------|-----------------------|--------------------|---------------------------------------|------------------------|---------------|--------------|------|
| | | | <赤>体を作るもの | | <緑>体の調子をととのえるもの | | <黄>熱や力になるもの | | たんぱく質 (g) | |
| | | | 1群 (たんぱく質) 魚・肉・豆・卵 | 2群 (無機質) 乳製品・海藻・小魚 | 3群 (カロテン) 緑黄色野菜 | 4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物 | 5群 (炭水化物) 穀類・いも・さとう | 6群 (脂質) 油脂 | 食塩 (g) | |
| | | | | | | 小 | 中 | | | |
| 2月 | コッペパン いちごジャム | ○ | ひよこまめ ウィンナー | 牛乳 | にんじん パセリ | キャベツ たまねぎ | コッペパン ジャム | 油 | 692 | 921 |
| | ひよこまめ カレースープ | | | | | | | | 24.0 | 31.1 |
| | さつまいも とう乳グラタン | | | | | | | | 2.4 | 3.5 |
| | りんご | | | | | | | | | |
| 3火 | まきごはん | ○ | さかな | 牛乳 | にんじん きぬさや | だいこん | 米 麦 | 油 | 664 | 818 |
| | 魚のおろし煮 | | | | | | | | 25.3 | 30.5 |
| | のっぺい汁 | | | | | | | | 1.8 | 2.1 |
| | くるみとえ | | | | | | | | | |
| 4木 | まきごはん のり佃煮 | ○ | ぎゅうにく たまご ちくわ | 牛乳 のりつくだに | ほうれんそう にんじん | ごぼう たまねぎ | 米 麦 | 油 | 633 | 787 |
| | やなぎ風煮 | | | | | | | | 25.0 | 30.7 |
| | ゆかり和え | | | | | | | | 1.9 | 2.4 |
| | あたご梨 | | | | | | | | | |
| 【柳川風煮】 「柳川鍋」は、ドジョウを使った江戸生まれの鍋料理です。ドジョウとせがきにしたごぼうに甘辛く煮て、卵でとじて作ります。ドジョウではなく、肉などで作るものは「〇〇の柳川」や、「柳川風」と呼ばれています。給食では、秋吉台高原牛を使った、柳川風の煮物が登場します。 | | | | | | | | | | |
| 5木 | まきごはん | ○ | とうふ ぶたにく あかみそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | だいこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく | 米 麦 | 油 | 638 | 802 |
| | マーボー大根 | | | | | | | | 23.3 | 29.0 |
| | えびシュウマイ | | | | | | | | 2.2 | 2.9 |
| | 糸寒天のサラダ | | | | | | | | | |
| 6金 | 焼き栗入り炊き込みごはん | ○ | チキンカツ | 牛乳 | にんじん | ごぼう ほししいたけ | 米 | 油 | 633 | 775 |
| | 県産チキンカツ | | | | | | | | 23.0 | 27.3 |
| | とう乳みそ汁 | | | | | | | | 2.1 | 2.8 |
| | ゆずきち和え | | | | | | | | | |
| 【美祿市統一献立・山口県産食材100%給食】 美祿市の全ての小・中学校で同じ給食が登場します(6~13日のいずれか)。焼き栗(厚保くり)が入った炊き込みご飯、長州どりのチキンカツ、美祿市の野菜をたっぷりに使ったとう乳みそ汁とゆずきち和えといった献立で、全て、山口県産の食材(調味料などを除く)で作ります。この日に使用するさといも、大根、はくさいについては、JA山口県から無償提供していただきます。配布するリーフレットも見てくださいね! | | | | | | | | | | |
| 9月 | コッペパン 県産りんごジャム | ○ | ぶたにく | 牛乳 | にんじん こまつな | はくさい かぶ | コッペパン ジャム | バター 油 | 667 | 871 |
| | 冬野菜のシチュー | | | | | | | | 23.8 | 30.5 |
| | ひじきと大根のサラダ | | | | | | | | 2.4 | 3.3 |
| | みかん | | | | | | | | | |
| 【山口県産食材100%給食】 山口県でつくられた食材(調味料などを除く)を使った給食です。美祿市の冬野菜をたっぷりに使ったシチューとサラダ、デザートは県産のみかんです。給食のコッペパンは山口県産の小麦粉と米粉10%で作られているんですよ。 | | | | | | | | | | |
| 10火 | まきごはん | ○ | とりにく | 牛乳 | にんじん ねぎ | レモン | 米 麦 | 油 | 697 | 863 |
| | 鶏肉のレモン漬 | | | | | | | | 26.2 | 32.0 |
| | 石狩汁 | | | | | | | | 2.0 | 2.7 |
| | 白菜の塩昆布和え | | | | | | | | | |
| 【北海道の郷土料理 石狩汁】 北海道の石狩地方では江戸時代から鮭漁が盛んです。大漁のごぼうびとして漁師たちが獲れたての鮭を鍋にして楽しんだことが、「石狩鍋」の起源と言われてます。新鮮な鮭の身とあらを、キャベツやたまねぎなどの野菜とともに鍋に入れ、みそで味をととのえて作ります。 | | | | | | | | | | |
| 11水 | まきごはん | ○ | さかな みそ | 牛乳 | パセリ | たまねぎ | 米 麦 | マヨネーズ | 661 | 815 |
| | 魚のみそマヨ焼き | | | | | | | | 27.7 | 33.9 |
| | ふぶき汁 | | | | | | | | 2.2 | 2.8 |
| | 五目ひじき | | | | | | | | | |
| 12木 | まきごはん | ○ | とうふ えび ぶたにく | 牛乳 | にんじん | はくさい たけのこ たまねぎ グリーンピース | 米 麦 | 油 | 690 | 859 |
| | 豆腐とえびのくず煮 | | | | | | | | 26.3 | 32.5 |
| | さつまいもと大豆のごまがらめ | | | | | | | | 1.7 | 2.1 |
| | 花野菜の中華サラダ | | | | | | | | | |

| 日曜 | 献立名 | 牛乳 | おもなざいりょう | | | | | | エネルギー (kcal) | |
|---|------------------|----|---------------|----------|---|---|-----------------|-----------|--------------|------|
| | | | <赤>体を作るもの | | <緑>体の調子をととのえるもの | | <黄>熱や力になるもの | | たんぱく質 (g) | |
| | | | 1群 (たんぱく質) | 2群 (無機質) | 3群 (カロテン) | 4群 (ビタミンC) | 5群 (炭水化物) | 6群 (脂質) | 食塩 (g) | |
| | | | | | | | | 小 | 中 | |
| 13 金 | キムチチャーハン | ○ | ぶたにく | 牛乳 | にんじん ねぎ | はくさいキムチ | 米 麦 | ごま油 ごま油 | 629 | 758 |
| | カニ団子ともずくのスープ | ○ | かにボール とうふ | もずく | チンゲンサイ | たまねぎ えのきだけ | | | 25.7 | 30.6 |
| | 切り干し大根のサラダ | ○ | | | にら にんじん | きりほしだいこん もやし | さとう | ごま油 | 2.9 | 3.7 |
| | きららヨーグルト | ○ | | ヨーグルト | | | | | | |
| 16 月 | アップルパン | ○ | | 牛乳 | | | アップルパン | | 671 | 900 |
| | 魚の香草焼き | ○ | さかな | | パセリ  | | パン粉 | マヨネーズ バター | 28.0 | 36.2 |
| | ほうれんそうのスープ | ○ | ベーコン | | ほうれんそう にんじん | キャベツ だいこん しめじ | じゃがいも | | 3.0 | 4.0 |
| | ごぼうとブロッコリーのサラダ | ○ | かまぼこ | | ブロッコリー | ごぼう きゅうり | さとう | ごま油 | | |
| 17 火 | ケチャップライス | ○ | ぶたにく | 牛乳 | ピーマン にんじん | たまねぎ マッシュルーム | 米 麦 | オリーブ油 油 | 704 | 851 |
| | フライドチキン | ○ | とりにく | | にんにく  | | かたくりこ こむぎこ | 油 | | |
| | 白菜のコンソメスープ | ○ | ベーコン | | にんじん パセリ | はくさい たまねぎ | | 油 | 23.1 | 28.1 |
| | 海藻サラダ | ○ | かまぼこ | かいそう | | だいこん キャベツ きゅうり レモン | さとう | 油 | 2.9 | 3.2 |
| | カップデザート (いちごプリン) | ○ | | | | | カップデザート | | | |
| 【クリスマス献立】 2学期も終わりに近づいてきました。少し早いですが、クリスマス献立を楽しんでください。年末年始は楽しい行事が多く、ごちそうを食べることも多くなります。甘いものや脂っこいものの食べすぎに気をつけ、野菜も意識して食べるようにしましょう。 | | | | | | | | | | |
| 18 水 | 麦ごはん | ○ | | 牛乳 | | | 米 麦 | | 695 | 839 |
| | すき焼き | ○ | ぎゅうにく やきとうふ | | ねぎ にんじん | はくさい たまねぎ えのきだけ | いとこんにやく さとう | 油 | 27.2 | 32.4 |
| | 厚焼き玉子 | ○ | あつやきたまご | | | | | | 2.0 | 2.3 |
| | しらす和え | ○ | | しらすほし | にんじん | だいこん きゅうり | さとう | ごま | | |
| 19 木 | さといもごはん | ○ | | 牛乳 | | | 米 さといも | | 606 | 709 |
| | ますのカレー揚げ | ○ | にじます | |  | | かたくりこ | 油 | | |
| | 豆腐汁 | ○ | とうふ | わかめ | にんじん ねぎ | はくさい しいたけ  | | | 26.1 | 28.9 |
| | 磯香和え | ○ | | のり | ほうれんそう にんじん | キャベツ もやし | さとう | | 2.0 | 2.3 |
| 【地産産給食の日】 毎月19日は「食育の日」です。今月は、美東の赤土で育った里芋をつかって、さといもごはんを作ります。別府弁天池の「にじます」はカレー揚げに、美祢市の旬の野菜は、お汁と和えものにします。この日に使用する食材（調味料などを除く）は、全て山口県産です。 | | | | | | | | | | |
| 20 金 | わかめごはん (減量) | ○ | | 牛乳 わかめ | | | 米 麦 | | 621 | 791 |
| | ほうとう | ○ | ぶたにく あぶらあげ みそ | | にんじん かぼちゃ ねぎ | だいこん しめじ | ほうとうめん さといも | | | |
| | 白菜と生揚げの煮びたし | ○ | なまあげ | しらすほし | こまつな | はくさい  | さとう | | 23.0 | 28.0 |
| | みかん | ○ | | | | みかん | | | 2.6 | 3.7 |
| 【山梨県の郷土料理 ほうとう】 太く切った麺を、みそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。うどんと違い、麺を打った後ねかすすくきって煮込むため、麺が煮崩れして汁にとろみがつくのが特徴です。具にはかぼちゃを入れることが多く、山梨では冬至に食べられる行事食でもあります。今年の冬至は22日です。 | | | | | | | | | | |
| 23 月 | セルフサンド | ○ | ハンバーグ | 牛乳 | にんじん | キャベツ | コッパン さとう | | 671 | 850 |
| | 鱈と冬野菜のクリーム煮 | ○ | たら | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | はくさい かぶ たまねぎ しめじ | じゃがいも こむぎこ | 油 バター | 30.0 | 37.0 |
| | みかん寒天 | ○ | | かんてん | | みかん | さとう | | 2.7 | 3.4 |
| 24 火 | 美祢冬野菜カレー | ○ | ぶたにく あぶらあげ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | たまねぎ ごぼう れんこん だいこん にんにく | 米 麦 じゃがいも さつまいも | 油 | 661 | 824 |
| | はなっこりーのドレッシング和え | ○ | まぐろみすに | | はなっこりー  | キャベツ きゅうり とうもろこし レモン | さとう | 油 | 21.4 | 25.8 |
| | りんご | ○ | | | | りんご | | | 2.2 | 2.8 |
| 【はなっこりー】 「ブロッコリー」と中国野菜の「サイシン」をかけあわせた山口県オリジナルの野菜です。平成7年に山口県農業試験場で生まれました。 | | | | | | | | | | |



~~ 食材の紹介 ~~

☆ 美祢市産の食材 ☆

美東ごぼう、さつまいも、里いも、しいたけ、ほうれんそう、小松菜、白菜、大根、かぶ、れんこん、ブロッコリー、あたご梨 など

○米・大豆・パン等、学校給食で使用している山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

