

# 12月 予定献立表

平成27年11月28日  
富士見町立富士見中学校

## 行事食を食べて、季節感を味わおう！

今年もあっという間に残り1か月となりました。12月は冬至やクリスマス、お年とりなど、おいしい行事が盛りだくさんです。給食でも様々な行事食を出します。給食のクリスマスケーキは何味かな？お楽しみに！



予定献立	赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ		
	主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質			
	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜	5群 糖質	6群 脂質	脂質 塩分			
<b>1年生の保健委員が考えた献立</b>	イワシ みそ 豚もも肉 豚しゃぶ	牛乳 チーズ 寒天	ごねぎ にんじん 青じょうご アスパラ	しめじ ねぎ しょうが ごぼう 大根 コーン キャベツ きゅうり	米 片栗粉 さつまいも 三温糖 上白糖	揚げ油 いりごま油 米油	856kcal 34.9g 24% 3.0g	<b>12月1日~4日は「目の健康週間」</b> 保健委員会の企画「目の健康週間」にちなんで、給食でも「目にいい献立」を出します。保健委員会のみなさんが、「全校生徒の目の健康のために！」と頑張った献立です。 どれが目にいい食べ物かわかるかな？給食を食べながら、探してみよう！ <b>保健委員会から全校のみなさんへメッセージ</b> 私たちは、委員会の時間に目の健康について勉強しました！目にいい（目の疲れに効く・目の神経伝達をよくする効果がある）食べ物をたくさん取り入れた献立です。		
<b>3年生の保健委員が考えた献立</b>	豚もも肉 油揚げ 卵	牛乳 クリームチーズ 生クリーム	にんじん アスパラ	しめじ 白菜 わらび ねぎ 大根 キャベツ 梅 レモン ブルーベリー	きしめん 上白糖 薄力粉		834kcal 29.5g 29% 2.7g			
<b>2年生の保健委員が考えた献立</b>	油揚げ みそ 鶏もも肉	牛乳 生クリーム	アスパラ にんじん かぼちゃ	キャベツ 大根 ねぎ にんにく しょうが もやし コーン	米 じゃがいも 片栗粉	揚げ油 有塩バター	850kcal 28.0g 27% 2.2g			
<b>3年生の保健委員が考えた献立</b>	卵 カツオ 凍り豆腐	牛乳 海そう	みつば にんじん 青じょうご ほうれん草	えのき 玉ねぎ しょうが ねぎ キャベツ 大根	米 片栗粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油 米油 いりごま油	801kcal 35.6g 22% 3.3g			
7月	ご飯	なめこみぞれ汁 豚肉と春雨の炒め物 赤大根のあちら漬 みかん	絹ごし豆腐 みそ 豚肩肉	牛乳	青梗菜	大根 赤大根 なめこ みかん えのき ねぎ しょうが 小豆もやし ゆいだけ きゅうり	米 じゃがいも 三温糖 春雨 上白糖	米油	766kcal 26.5g 19% 3.5g	旬 よ 赤大根は皮が真っ赤なものや赤紫色のもの、中身まで色が付いているものなど、いろいろな種類があります。
8月	ご飯	<b>8がつく「歯」の日</b> ちゃんこ鍋 さつまいもスティック マンナンごまサラダ	鶏胸肉 木綿豆腐 ツナ	牛乳 焼きのり	パセリ にんじん	大根 もやし えのき 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ	米 さつまいも しらたき	有塩バター すりごま油 マヨネーズ	758kcal 24.3g 24% 2.2g	旬 よ 安納いも（あんとういも）って知っていますか？さつまいもの種類の一つで、焼き芋にすると蜜が出るほどの甘さでおいしいと言われています。さつまいもスティックにさせていただきます。
9月	ソフト麺	ちゃんぽんラーメン汁 キムタク春巻き キャベツのレモンあえ	豚もも肉 かまぼこ いか アサリ 豚ひき肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 豆苗 もやし キャベツ 白菜 きゅうり 白菜 キムチ レモン たくあん	ソフト麺 春巻きの皮 春雨 上白糖	揚げ油 ごま油 米油	831kcal 30.1g 21% 2.2g	キムタク春巻きには、キムチ・たくあん・豚肉などが入っています。
10月	ご飯	かぶの吉野汁 大根と豚の角煮 辛子あえ りんご	えび 豚肩肉 油揚げ	牛乳	から菜 ほうれん草 にんじん	かぶ えのき 大根 ねぎ しょうが 白菜 もやし りんご	米 片栗粉 ザラメ 上白糖		804kcal 33.0g 23% 2.7g	旬 日本最古の歴史書「日本書紀」にも記載のあるかぶ。全国各地の気候風土によって様々な種類があります。
11月	黒糖パン	ポストクラムチャウダー 魚の香草パン粉焼き 鉄分たっぷりおひたし	アサリ 魚	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん パセリ 小松菜 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ	黒糖 パン じゃがいも 薄力粉 パン粉	ごま油 オリーブ油 無塩バター	812kcal 37.1g 28% 3.5g	鉄分を多く含むアサリ・ほうれん草・ひじきなどは、貧血による立ちくらみやめまい・疲れやすさを防ぐ効果があります！

### 今月の給食目標

### 寒さに負けない食事をしよう！

#### 今月の献立に込めた思い・ポイント

- ◆体を温める効果のある食品を使った料理を、多く取り入れました。  
例：なめこみぞれ汁、かぶの吉野汁、ごまキムチ汁、玉子あんかけ
- ◆冬至、お年とりなど、行事食を多く取り入れ、昔から伝わる食文化に興味を持てるような献立にしました。

#### 今月の旬の食材

春菊 れんこん ほうれん草 みかん  
ゆず キウイ タラ ブリ サケ ワカサギ  
カボチャ さつまいも 大根 ねぎ  
にんじん 白菜 ブロッコリー 赤大根  
野沢菜 など



栄養教諭 島山





予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ	
		主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質		
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜果物	糖質	脂質	塩分		
14月	 ご飯	 もやしのおつゆ きんぴらバーグ 赤大根のゆかりあえ	豚もも肉 豚ひき肉 木綿豆腐 卵	牛乳	にんじん 青梗菜	もやし 椎茸 玉ねぎ ごぼう 大根 キャベツ きゅうり	米 片栗粉 パン粉 三温糖	ごま油	796kcal 33.0g 24% 2.9g	 きんぴらバーグはきんぴらごぼう入り入りのハンバーグ。ごぼうは食物繊維が豊富な食品です。
15火	 ご飯	 みそかき玉汁 肉じゃが 春菊のあぶらえあえ みかん	絹ごし豆腐 油揚げ みそ 卵 豚もも肉 凍り豆腐	牛乳 乾か豆加	にんじん 春菊	ねぎ 玉ねぎ もやし みかん	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 上白糖	米油 あさらえ	806kcal 30.7g 22% 2.7g	鍋料理で活躍する春菊(しゅんぎく)は冬が旬です。春に菊に似た黄色い花を咲かせることから、この名前がつけられたとされています。 
16水	 ラーメン	 1の3リクエスト給食 みそラーメン汁 照り焼きチキン ポテトサラダ	豚肩肉 みそ 鶏もも肉 ハム	牛乳	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	ラーメン 上白糖 じゃがいも	米油 マヨネーズ	833kcal 35.0g 24% 3.1g	 1の3から全校のみなさんへメッセージ 1の3らしい、秋や冬に合った献立にしました!
17木	 ご飯	 ごまキムチ汁 玉子あんかけ 卵の花のマヨあえ	豚もも肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ ツナ 卵 おから かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 白菜キムチ ねぎ 筍 水餃子 玉ねぎ 椎茸 キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく 上白糖 片栗粉	米油 すりごま油 なごごま油 マヨネーズ	833kcal 32.3g 30% 2.8g	寒いこの季節にピッタリのごまキムチスープです。根菜がたくさん入っていて体がポカポカ温まります。 
18金	 カボチャ カレーライス	 8がつく「歯」の日 塩こんぶとチーズサラダ ごぼうチップス	豚もも肉	牛乳 塩コンブ チーズ	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり ごぼう	米 上白糖 薄力粉 片栗粉	揚げ油 ごま油 いりごま油	832kcal 22.3g 25% 3.4g	かむことの効果 ①消化を助ける ②脳の働きをよくする ③むし歯を防ぐ ④肥満を防ぐ 
毎月第三月曜日は郷土食の日⑦野沢菜										
21月	 野沢菜 そばろ丼	 凍り豆腐のみそ汁 かぶのあっさり漬け りんご	豚ひき肉 卵 凍り豆腐 みそ	牛乳	野沢菜 にんじん 小松菜 かぶ	にんにく 大根 えのき かぶ きゅうり りんご	米 上白糖 じゃがいも	米油 ごま油 いりごま油	805kcal 32.3g 27% 3.4g	11/20に、よっちゃばりの矢沢あささんちの畑で野沢菜を収穫してきました!その後、町内の学校・保育園の栄養士と一緒に、おはづ汁(野沢菜汁)にチャレンジ!野沢菜そばろ丼にして給食に登場する予定です(*^_^*) 
22火	 ご飯	 12/22は冬至 かぼちゃ入り煮込みうどん ちくわとこんにゃくのゆずみそ 磯マヨあえ	豚肩肉 油揚げ みそ ちくわ	牛乳 焼きのり	かぼちゃ ほうれん草	しょうが 玉ねぎ えのき ねぎ ゆず キャベツ しめじ きゅうり もやし	米 うどん こんにゃく 三温糖	米油 マヨネーズ	787kcal 29.1g 23% 4.0g	冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のこと。昔からゆず湯に入ったりかぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃをたべるとかぜをひきにくくなるなどの言い伝えがあるからです。 
23(祝) 天皇誕生日 のため 学校お休み										
24木	 米粉パン	 クリスマス給食 オニオンスープ タンドリーチキン もみの木サラダ クリスマスケーキ	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 ヨーグルト	パセリ アスパラ にんじん	玉ねぎ にんにく レモン きゅうり キャベツ	米 上白糖 ケーキ	米油	845kcal 29.8g 33% 2.7g	
25金	 ご飯	 お年とい献立 すまし汁 プリの照り焼き 五色なます 黒豆	なると フリ かまぼこ 黒豆	牛乳 コンブ	みつば にんじん	玉ねぎ えのき しょうが 大根 きゅうり	米 麩 上白糖		834kcal 35.3g 24% 3.8g	よいお年を! 新年、元気に 会いましょう! 

## LET'S COOK!! 肉団子のもち米蒸し

**材料 4人分**

- 豚ひき肉...180g
- 絹ごし豆腐...40g
- 玉ねぎ...中1/4玉
- しょうが...少々
- 卵...1/2つ
- 塩・こしょう...少々
- 粉末中華スープの素...少々
- うすくちしょうゆ...小さじ2
- ごま油...小さじ1
- もち米...60g
- アルミカップ...4枚

**作り方**

- ※もち米は洗米し、水に浸して一晩おいておく。  
①絹ごし豆腐はかたまりがないように泡立て器でよく混ぜておく。玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。卵は割りほぐしておく。
- ②豚ひき肉に塩・こしょうを加え、粘り気が出るまでよく練る。
- ③②に♡の材料を全て加え、よく混ぜる。8等分にして丸め、肉団子の周りに水気を切ったもち米をまぶし、2つずつアルミカップに入れる。
- ④フライパンに③を並べ、アルミカップの外にお湯を注ぎ、中火で15~20分位蒸し焼きにする。

**ちょこっとメモ**  
・おいしい新米で作ってくださいね。

イラスト：少年写真新聞社

\*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
\*12月分の給食の平均栄養価(基準値)は、エネルギー816(820)kcal、たんぱく質31.0(30)g、脂質25(25~30)%、塩分3.0(3.0)g

### 主な使用食材の産地 11月

よっちゃばり米 にんじん ほうれん草 キャベツ ねぎ さつまいも 大根 生いもこんにゃく りんご 大豆 レッドキドニー 白いんげん豆 かぼちゃ 米粉 じゃがいも 小松菜 白菜 古代米 もちきび もち米 長野県えのき 豚肉 ブロッコリー 鶏肉 油揚げ パセリ 卵 篠ノ井えのき 松本市長いも 飯山市しめじ 駒ヶ根市小大豆もやし 伊那市なめこ 飯田市しめじ 諏訪市きゅうり ブロッコリー 中野市えのき 茅野市しいたけ 北海道玉ねぎ 鮭 青森県ごぼう にんにく 秋田県ワカサギ 茨城県小松菜 ピーマン 青梗菜 水菜 レタス パセリ 群馬県きゅうり 埼玉県里芋 千葉県大根 新潟県まいたけ 山梨県もやし 愛知県みつば しそ 三重県鰯 和歌山県みかん 柿 広島県煮干し 高知県しょうが ニュージールランドホキ

