

# 12月 予定献立表

平成28年11月30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あと1か月、今年度の給食は残り63日となりました。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。お楽しみに！



予定献立	赤		緑		黄		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	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			
	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜果物	5群 糖質	6群 脂質		
1 木 ご飯	かぶの吉野汁 大根と豚の角煮 青菜と油揚げの辛子あえ りんご	絹ごし豆腐 豚肩肉 油揚げ	牛乳	かぶ ほうれん草 にんじん	えのき 大根 ねぎ しょうが 白菜 もやし りんご	米 片栗粉 サラメ 上白糖	816kcal 32.5g 23% 2.8g	<b>旬</b> 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。
2 金 きなこ揚げパン	<b>1の1リクエスト給食</b> ポトフ かみかみサラダ ソーダゼリー	きな粉 豚肩肉 さきいか	牛乳	にんじん パセリ	白菜 セリリー 玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	コッパン ドーナツ じゃがいも 上白糖 クレープの素	794kcal 28.0g 24% 3.2g	<b>◆1の1より全校のみなさんへメッセージ◆</b> 食欲の秋なので、みんなの好物を入れました。(揚げパンなど)
5 月 ご飯	もやしのおつゆ きんぴらバーグ 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	玉ねぎ 生しいちげ もやし ごぼう 大根 キャベツ きゅうり	米 片栗粉 パン粉 三温糖	806kcal 32.3g 26% 2.9g	<b>きんぴらバーグ</b> 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。
6 火 ご飯	春菊と豆腐のみそ汁 白身魚のピリ辛焼き 切り干し大根の煮物 みかん	木綿豆腐 みそ ホク 豚肩肉 さつまいも	牛乳	にんじん 春菊 キヌサヤ	えのき 玉ねぎ しょうが にんじく 切り干し大根 みかん	米 三温糖	762kcal 34.2g 20% 3.1g	<b>旬</b> 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、この名前がついたと言われています。
7 水 きしめん	きのこきしめん汁 キムタク春巻き キャベツのレモンあえ	豚もも肉 油揚げ 豚ひき肉	牛乳 昆布	にんじん	しめじ えのき 生しいちげ なめこ レモン 白菜キムチ ねぎ つぼみ 大根 キャベツ 白菜	きしめん 春巻きの皮 春雨 片栗粉 薄力粉	775kcal 27.2g 25% 3.1g	<b>キムタク春巻き</b> には、キムチ・たくあん・豚肉ひき肉などが入っています。
8 木 ご飯	<b>8が付く歯の日</b> ちゃんこ鍋 玉子の甘酢あんかけ ゴマヨみそあえ	タラ 卵 ねぎ 木綿豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	えのき 大根 もやし 白菜 ねぎ ゆず湯 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ	米 上白糖 片栗粉	752kcal 28.9g 26% 3.4g	<b>かむことの効果</b> 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
9 金 コッパン	米粉のシチュー ミートボール・2つ 大根サラダ	ウインナー 豚ひき肉 おから 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ 大根 キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも 片栗粉 三温糖	830kcal 33.6g 32% 3.7g	<b>米粉</b> は、料理の「とろみづけ」にも使えます。味付け後のスープにふり入れて混ぜるだけ。水に溶けやすくタマになりにくく、失敗知らず。シチューも簡単に作れます。
12 月 南瓜 カレーライス	ひじきサラダ りんご	豚もも肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん トマト 南瓜 枝豆	玉ねぎ にんじく しょうが りんご キャベツ	米 三温糖 上白糖	788kcal 22.5g 22% 2.9g	<b>かぼちゃ</b> の旬は夏ですが、固い皮のおかげで栄養が逃げずに長期間保存しておけるので、昔から野菜の少ない冬の貴重な栄養源でした。保存することで甘味も増します。
13 火 ご飯	なめこみぞれ汁 手作りさつまいも揚げ 梅かつおあえ	絹ごし豆腐 みそ タラ 卵 いしか 花かつお	牛乳	こねぎ ピーマン にんじん	えのき 玉ねぎ なめこ 大根 ごぼう コーン セリリー キャベツ 梅	米 じゃがいも 三温糖 薄力粉 上白糖	787kcal 30.5g 22% 2.1g	<b>さつまいも揚げの原材料は?</b> 主菜は手作りのさつまいも揚げです。煮物などの料理に使われるさつまいも揚げですが、原材料を知っているかな?
14 水 ソフト麺	ミートソース 寒天サラダ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 みそ	牛乳 糸寒天 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ もやし にんじくしょうが しめじキャベツ きゅうり みかん 桃 パイナップル	ソフト麺 上白糖 片栗粉	876kcal 31.3g 23% 3.1g	<b>手作りのミートソース</b> は、全校420人分であると100kg分も作ります。豚ひき肉15kg、玉ねぎ20kg、人参6kg、ケチャップ8kgなど、大量の食材を煮込みます。

\*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803(820)kcal、たんぱく質31.3(30)g、脂質26(25~30)%、塩分3.2(3.0)g

\*11月分の給食食材産地は、予定献立表1月号に12月分と一緒に掲載します。12月10日過ぎに、町HPでもご覧になることができます。

イラスト：少年写真新聞社

## 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：かぶの吉野汁、玉子の甘酢あんかけ、なめこみぞれ汁、ごまキムチ汁
- ◆冬至、お年とりなどの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 畠山





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	たんぱく質	たんぱく質
			たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜果物	糖質	脂質	脂質	
15	木	ご飯 ごまキムチ汁 魚の酢豚風 海そうサラダ	豚もも肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ モツカ 凍り豆腐	牛乳 海そう	にんじん ピーマン	ごぼう ねぎ 白菜キムチ しょうが 玉ねぎ 筍水煮 大根 キャベツ	米 こんにゃく 片栗粉 じゃがいも 三温糖	菜種油 なりごま油	824kcal 32.3g 26% 3.2g	12/19 (月) の給食について <b>冬の風物詩:おはづけ(野沢菜漬)</b> 11/21 に、よっちゃんばりの矢沢あさよさん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、おはづけ(野沢菜漬)を作りました。12/19の給食では、そのおはづけを使って、野沢菜そぼろ丼にする予定です。
16	金	コッパン いちごジャム 野菜スープ 蒸し鮭のタルタルソース添え コーンサラダ	ベーコン サケ 卵	牛乳 ヨーグルト	小松菜 パセリ アスパラ	玉ねぎ もやし 白菜 大根 キャベツ コーン	コッパン いちごジャム	菜種油 わび-1卵 アスパラ(卵不使用)	783kcal 34.4g 31% 3.3g	
<b>毎月第三月曜日は郷土食の日⑦</b>			卵 豚挽き肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 野沢菜 小松菜 から菜	にんにく えのき 大根 かぶ キャベツ りんご	米 上白糖 じゃがいも	菜種油 ごま油 いりごま油	815kcal 32.4g 28% 3.0g	 写真の下段中央の3人は、毎日、新鮮でおいしい食材を届けてくれている「よっちゃんばりの会」の方々。左から、矢沢あさよさん・今井良美さん・平出幸子さんです。
19	月	野沢菜 そぼろ丼 凍り豆腐のみそ汁 かぶの浅漬け りんご	豚肩肉 油揚げ みそ 焼きちくわ	牛乳 昆布 刻みゆり	かぼちゃ ほうれん草	えのき 玉ねぎ ねぎ しょうが ゆず しめじ 小豆もやし	米 うどん こんにゃく 三温糖	わび-1卵 アスパラ(卵不使用)	791kcal 29.8g 22% 4.1g	
20	火	ご飯 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かけ 磯マヨあえ	豚もも肉 鶏もも肉 みそ	牛乳 乾菜揚げ	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン ねぎ きゅうり セリ	ラーメン 上白糖 ミルメーク	菜種油 無塩バター わび-1卵 アスパラ(卵不使用)	858kcal 38.1g 23% 3.6g	<b>3の3 リクエスト給食</b> ◆3の3より全校のみなさんへメッセージ◆ 最後のリクエスト給食なので、クラスのみんなか好きな料理を選びつつ、カロリー面も工夫して考えました！
21	水	ラーメン バターコーンラーメン汁 鶏肉のさっぱり煮 スティックサラダ ミルメークいちご味	ベーコン 鶏もも肉 卵	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 いちご みかん缶詰	米粉パン 上白糖 タルト チョコレート	菜種油 無塩バター	822kcal 28.5g 38% 2.6g	
22	木	減量 米粉パン オニオンスープ タンドリーチキン モミの木サラダ 手作りクリスマスデザート	<b>12/25はクリスマス★</b>							
23 (祝) 天皇誕生日のためお休み										
26	月	ご飯 すまし汁 ブリの照り焼き 五色なます 黒豆	はんぺん アブリ かまぼこ 黒大豆	牛乳 昆布	みつば にんじん	えのき 白菜 しょうが 大根 きゅうり	米 上白糖		825kcal 36.0g 24% 3.9g	<b>お年とり</b> ◆◆お年とり献立◆◆ 一年の無事に感謝を込めて、残さずいただきます。しょうが
27	火	ご飯 豆乳豚汁 キャベツメンチ勝つ！ ワカメサラダ	豚もも肉 卵 油揚げ みそ 豆乳 豚きり	牛乳 乾菜揚げ	にんじん こねぎ	しょうが ごぼう 大根 キャベツ 玉ねぎ	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 上白糖	ごま油 米油 揚げ油 菜種油	852kcal 31.6g 28% 2.9g	

参考：「和」の行事えほん②秋と冬の巻き（2007年10月30日発行、あすなろ書房）


## せちりょうり お節料理

もともと「お節」とは、五節句に、神様にお供えしてから、みんなで食べた料理のことを言いましたが、現在では正月料理のことをさすようになりました。むかしは、武家の風習をまねた、野菜の煮しめが中心の質素なものでしたが、今はたくさんの種類があります。三段のお重が多いです。地域や家庭によってさまざまですが、よく知られているものを紹介します。

**紅白かまぼこ**  
紅はめでたさと喜びの色、白は神聖な色とされている。

**きんとん**  
黄色を黄金に、栗を小判に見たてて。

**紅白なます**  
だいこんとにんじんで作った紅白の酢の物。

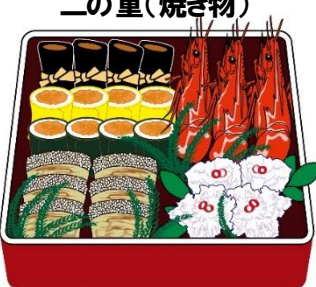



いち しゅう いわ さかな  
一の重(祝い肴)

**たたま  
伊達巻き**  
卵と魚のすり身でつくる。巻物に見たて、知識をあらわす。

**ごまめ(田作り)**  
小魚を田んぼの肥料にしていたことから、この名がついた。

**かず  
数の子**  
にしんの卵。「子孫がふえるように」と願って。

**に しゅう  
二の重(焼き物)**  


**さん しゅう  
三の重(煮物)**  


**黒豆**  
黒は「魔よけの色」であり、豆は「まめ」に健康に暮らせるようにと願って。  
◆作り方(作りやすい分量)◆  
砂糖 大さじ7、しょうゆ 小さじ2、塩 1g、水 2カップを鍋に入れ、煮立ったら火を止め、水で洗った乾燥黒豆 120gを入れ、一晚漬けておく。翌日、火にかけ、一度沸騰したら火を弱め、弱火でコトコト3~4時間煮る。(アクをとりながら)