



12月の献立予定表



はつかいちしりつみやじましようがっこう
廿日市市立宮島小学校
はつかいちしりつみやじましようがっこうきゅうしよく
廿日市市立宮島学校給食センター

今月の献立目標

冬野菜をしっかりと食べてかぜを予防しよう

日(曜)	献立名	材料名			野菜の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		黄の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
1 (金)	ごはん こうやとうふのそぼろに あらめのいために はくさいのあさづけ 牛乳	こめ きびぎとう でんぶん こめあぶら ごま	こうやとうふ とりにく あらめ あぶらあげ しらすぼし 牛乳	たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん はくさい しょうが	91	626	2.2	<p>しっかりと食べよう冬野菜!</p> <p>12月の給食には、大根、白菜、ほうれん草、水菜、かぶなどの冬野菜をたくさんとり入れました。冬野菜をしっかりと食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう!</p>  <p>フィリピン料理第2弾! 「アドボ」</p> <p>18日(月)は、フィリピン料理の「アドボ」です。アドボはフィリピンの定番料理です。肉をしょうゆと酢で煮込んだ料理で、ごはんにかけて食べることが多いそうです。給食では、鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、うずらたまごを使って作ります。フィリピンの定番料理を味わってくださいね。</p> <p>◆地産地消◆</p> <p>島内の古本さんのさつまいも、じゃがいも、さといも、だいこん、みかんがはいり入る予定です。地域の恵みに感謝していただきます!</p> <p>◆クリスマス&冬至◆</p> <p>21日(木)は、クリスマスと冬至を意識した献立です。クリスマスとして、フライドチキン、クリスマスカラー(赤・緑)のブロッコリーサラダ、ケーキを、冬至として、かぼちゃのスープとサラダにゆずを使いました。和洋の文化がコラボした献立です。</p> 
4 (月)	ごはん とうふのチャンプル さつまいもとこんぶのもの なめこじる 牛乳	こめ さつまいも ごまあぶら きびぎとう じゃがいも	とうふ ぶたにく さつまいも かつおぶし こんぶ あぶらあげ みそ 牛乳	たまねぎ にんじん もやし なら なめこ ねぎ	93	641	2.4	
5 (火)	チキンライス キッシュ カルちゃんサラダ 牛乳	こめ バター ごま オリーブあぶら じゃがいも アーモンド きびぎとう こめあぶら	とりにく チーズ たまご なまクリーム まぐろのみずに だいず わかめ かえりりこ 牛乳	しめじ たまねぎ にんじん こまつな	81	642	2.0	
6 (水)	ごはん ぶりのあげにみそふうみ はすのさんばい みぞれる 牛乳	こめ でんぶん ごま なたねあぶら きびぎとう ながいも さとう こめあぶら	ぶり だいず みそ こんぶ ぶたにく 牛乳	しょうが にんじん ゆず れんこん かぶ だいこん ごぼう こんにやく ほしいたけ	113	709	1.4	
7 (木)	くろごまごはん ほうとう ししゃものすやき ほうれんそうのおひたし 牛乳	こめ ごま さといも こむぎこ きびぎとう	みそ ししゃも かつおぶし 牛乳	こんにやく だいこん にんじん かぼちゃ はくさい ねぎ ほうれんそう	103	586	2.2	
8 (金)	こんさいカレーライス コーンサラダ みかん 牛乳	こめ むぎ さといも こめあぶら こむぎこ バター アーモンド きびぎとう	とりにく チーズ 牛乳	れんこん ごぼう にんじん たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ こまつな みかん	131	671	2.2	
11 (月)	ごはん いもに キャベツのごまずあえ れんこんのしおきんぴら 牛乳	こめ さといも ごまあぶら きびぎとう ごま	ぶたにく かまぼこ しらすぼし 牛乳	だいこん こんにやく にんじん しめじ しろねぎ キャベツ こまつな れんこん	148	580	1.8	
12 (火)	ツイストパン ポトフ ひじきのごまマヨネーズ りんごとさつまいものかさねに 牛乳	パン(さとう、バター) じゃがいも きびぎとう マヨネーズ ごま バター さとう さつまいも	ぶたにく ひじき まぐろのみずに だいず 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい かぶ かぶのは レモン こまつな りんご	100	716	2.6	
13 (水)	ごはん ちくぜんに そくせきづけ にまめ 牛乳	こめ ごまあぶら きびぎとう	とりにく なまあげ こんぶ きんとときまめ 牛乳	れんこん ごぼう にんじん こんにやく ほしいたけ さやいんげん はくさい だいこん ゆず	107	602	1.4	
14 (木)	おやこうどん たらいのそべあげ もやしのごまあえ みかん 牛乳	うどん こむぎこ なたねあぶら ごま きびぎとう	たまご とりにく わかめ たら あおりのり 牛乳	たまねぎ ねぎ こまつな チンゲンサイ もやし みかん	92	584	3.3	
15 (金)	マーボーどんぶり はくさいのちゅうかあえ りんご 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら きびぎとう でんぶん ごま	とうふ ぶたにく みそ わかめ えび しらすぼし 牛乳	えのきたけ たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが にんにく はくさい こまつな りんご	106	606	2.4	
18 (月)	むぎごはん アドボ もずくスープ くわいどポテト 牛乳	こめ むぎ じゃがいも くろざとう こめあぶら なたねあぶら でんぶん	とりにく もずく とうふ うずらたまご 牛乳	たまねぎ にんにく えのきたけ にんじん くわい	76	628	1.9	
19 (火)	【しょいくのひ わしよくのきほんこんだて】 ごはん さばのぼんずおろしかけ みずなどだいずのおひたし みそする 牛乳	こめ きびぎとう じゃがいも	さば だいず わかめ かつおぶし みそ あぶらあげ 牛乳	だいこん ねぎ みずな もやし たまねぎ にんじん	101	624	2.1	
20 (水)	しらすごはん ちゃんこなべ みたらしさといも りんご 牛乳	こめ ごま さといも きびぎとう でんぶん	しらすぼし ぶたにく とりにく なまあげ みそ しおこんぶ 牛乳	はくさい たまねぎ にんじん ごぼう なら えのきたけ りんご	80	602	1.7	
21 (木)	コッペパン フライドチキン ブロッコリーサラダ かぼちゃのクリームスープ ケーキ 牛乳	パン こむぎこ さとう でんぶん なたねあぶら オリーブあぶら きびぎとう バター アーモンド チョコレート	とりにく たまご なまクリーム スキムミルク 牛乳	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん ゆず かぼちゃ たまねぎ	118	777	2.2	

* 都合により献立を変更する場合があります。

* 22日(金)は給食はありません。(もちつき・うどん)



12月の献立から「ほうとう」

材料(4人分)

板こんにやく(色紙切り)	40g	【だし】	
里芋(1.5センチ角切り)	60g	煮干し	15g(10尾)
大根(いちよう切り)	60g	昆布	2g
にんじん(いちよう切り)	40g	酒	3g(小さじ1/2)
かぼちゃ(1.5センチ角切り)	80g	水	500cc
白菜(2センチ)	80g	【ほうとう】	
ねぎ(小口切り)	12g	小麦粉	60g
みそ	36g(大さじ2)	塩	少々
		水	35cc(大さじ2.5)

作り方

- ①煮干し、昆布、酒、水でだしをとる。
- ②ほうとうの生地を練って、ねかせておく。
- ③だしの中に、大根、にんじんを入れる。
- ④こんにやく、里芋を入れる。
- ⑤白菜、丸めてのばしたほうとう、かぼちゃを入れて煮る。
- ⑥みそを溶いて入れる。
- ⑦ねぎを入れる。



*きじゆりょう(しょうがっこう4ねんせい)
エネルギー 650キロカロリー
しょくえんそうとうりょう 2.0gみまん
やさいのりょう 100g~120g

寒い季節に体の温まる「ほうとう」です。2年生のみなさんが、食育学活の「給食のお手伝いをしよう!」で、ほうとうの生地をのばしてくれそうです。よろしくお祈りします!