



12月献立表



＜12月の給食目標＞風邪予防の食事をしよう。

牛乳	献立名	主 材						エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	一口メモ	
		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 (金)	ご飯 いなだとれんこんの甘辛揚げ 三色和え 高野豆腐の田舎煮 みかん	いなだ	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	れんこん もやし たけのこ みかん	米 さつまい こんにゃく 砂糖	菜種油	799 39.9	27.0 1.8	寒くなり、風邪やインフルエンザが流行する季節です。1日3食、特に朝ごはんをしっかり食べて体を温め、免疫力を高めましょう。	
4 (月)	麦ご飯 豚肉の味噌焼き キャベツの野菜ソテー 大和芋入り豚汁 ショア	豚肉 ベーコン	牛乳 ショア	人参 小松菜 葉ねぎ	キャベツ コーン ごぼう 大根	米 じゃが芋 かぼちゃ	菜種油 ごま油 いりごま	842 38.0	27.1 2.6		
5 (火)	岡山県の郷土料理 蒜山(ひるぜん)おこわ 白菜のおひたし 沢煮碗 きな粉白玉	鶏もも 豚もも きな粉	牛乳 チーズ ひじき	人参 小松菜	白菜 えのき 大根 しいたけ	米 白玉	菜種油 ごま油	771 28.5	19.2 2.3	・6日 クララ・ホイット ニーの活躍により、津田仙の西洋野菜を使った西洋料理のレシピが広まりました。給食では西洋野菜をたっぷり使ったスパゲッティを作ります。	
6 (水)	＜クララホイットニーと津田仙の西洋野菜献立＞ 西洋野菜のスパゲッティ キャベツのサラダ アップルパイ		牛乳 ベーコン ツナ	人参 フロコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく	パスタ パイ ジャム 砂糖	菜種油 バター	735 28.9	19.7 2.2		
7 (木)	ガーリックトースト ミルメークココア しゃぶしゃぶサラダ 肉団子のトマトスープ	豚もも 鶏もも	牛乳	人参 パセリ	きゅうり ねぎ キャベツ しめじ	パン じゃが芋 砂糖 上白糖	菜種油 いりごま ごま油	751 30.6	27.5 3.0		
8 (金)	佐倉市の有機米を食べよう! ご飯 ぶりの照り焼き シャキッと和え 芋煮 りんご	ぶり ツナ	牛乳	人参 葉ねぎ	白菜 ごぼう 切干大根 りんご	有機米 里芋 こんにゃく 砂糖	菜種油 いりごま	814 34.2	25.0 2.5	・8日、12日 有機農業で作られたお米を提供します。有機農業とは、お米や野菜を食べてしまう昆虫や鳥、農作物の栄養分を吸い取る雑草などを、化学的に作られたもので遠ざけるのではなく、雑草が生えにくい土づくりをしたり、防虫ネットを使うなどして、農作物を育てる農業のことです。	
11 (月)	焼肉丼 海草サラダ はちみつゆずゼリー	豚もも ささみ	牛乳 海草	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ コーン りんご	米 砂糖 ゼリー	菜種油 いりごま ごま油	748 31.2	18.5 2.3		
12 (火)	佐倉市の有機米を食べよう! ご飯 あじのアーモンドフライ キャベツのドレッシング和え 味噌けんちん汁	あじ 豚もも 豆腐	牛乳	人参 フロコリー	玉ねぎ キャベツ ねぎ えのき	有機米 こんにゃく さつまい 砂糖	菜種油 アーモンド	841 40.5	29.0 1.7		
13 (水)	麦ご飯 鶏肉の香味焼き ほうれん草の和風サラダ 生揚げの中華煮	鶏もも 生揚げ ハム	牛乳 のり	ほうれん草 パセリ 人参	玉ねぎ しいたけ ねぎ たけのこ	米 麦 澱粉 砂糖	菜種油 ごま油	841 39.7	32.3 2.6		
14 (木)	ピピンバ 中華スープ ミルクくずもち	豚もも 玉子 きな粉	牛乳	小松菜 人参	白菜 たけのこ もやし しょうが	米 麦 黒蜜 砂糖	菜種油 ごま油	826 37.0	21.5 2.5		
15 (金)	カレー焼きパン マカロニサラダ 米粉の大豆入りクリームシチュー	豚もも 大豆 ハム	牛乳	人参 クリンピース	玉ねぎ きゅうり しょうが しめじ	パン マカロニ 米粉 砂糖	菜種油 バター マヨネーズ	814 32.9	31.1 2.9		
18 (月)	ご飯 鶏肉のからあげ(2個) 昆布サラダ さつまい	鶏もも	牛乳 昆布	人参	きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 さつまい 澱粉 砂糖	菜種油 ごま油	884 36.1	30.2 2.9	・19日 今年最後の給食はクリスマスメニューです。手作りの壺焼ききのこスープを提供します。＜地場産物＞ ・米・米粉 ・人参・葉ねぎ ・大根・長ねぎ ・さつまい	
19 (火)	＜クリスマスメニュー＞ コーンピラフ ジャコサラダ 壺焼ききのこスープ クリスマスケーキ	鶏もも じゃこ 卵	牛乳	人参 小松菜	しめじ キャベツ マッシュルーム コーン	米 パン ケーキ 砂糖	菜種油 オリーブ バター いりごま	845 23.9	30.9 2.6		
								今月平均値	808 33.9	26.0 2.4	
								基準値	830 33.2	23.1 2.5	

お知らせ

○12月の給食は、19日が最終となります。
20日、21日は
お弁当の用意をお願いします。
○1月の給食開始日は、10日です。

○冬休み中、白衣は学校で保管します。
最後の給食当番の人は、給食終了後家に持ち帰り、洗濯して**21日に持たせてください。**
ポタンのほつれなどありましたら、繕っていただけると助かります。

12月8日は「有機の日」

給食レシピで朝ベジ♪

ほうれん草の和風サラダ

＜材料4人分＞

- ほうれん草 (3cmに切る) 200g
- えのき 80g
- (石づきをとり半分に切る)
- 刻みのり 3g
- サラダ油 15g
- 酢 15g
- 醤油 15g
- 砂糖 10g
- こしょう 少々

＜作り方＞

- ①お湯を沸かしてえのき、ほうれん草の順に加え、しんなりするまでさっと茹でる。
 - ②①を水で冷まし、水気をよくしぼる。
 - ③調味料をよく混ぜてドレッシングを作る。
 - ④②と③、刻みのりを和える。
- ★耐熱ボウルや皿に、ほうれん草とえのきを入れてふんわりとラップをして、レンジで加熱してもよい(600W2分目安)
★野菜は小松菜やもやしもおすすです。

ビタミンやミネラル、
食物繊維たっぷりです！
ごはんにもあいますよ♪



有機米を食べよう♪

12月8日に佐倉市の小中学校全校で、佐倉市産の有機米を味わいます。佐倉市では有機農業を推進していて、有機農業を行う生産者を増やすことを目指しています。有機農業とは、化学的に作られた肥料や農薬を使わない、環境に優しい農業です。雑草が生えにくい土づくりをしたり、防虫ネットを使うなど、手間がかかりますが、今回給食のためにたくさんのお米を作ってくださいました。

上志津中学校では12日にも有機米を使います。
よく味わっていただきましょう。

