

12月のよていこんだてひょう



平成 24年12月 3日
牡鹿学校給食センター

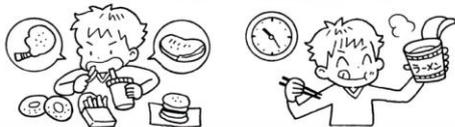
日曜日	こんだて名	おもなざいようめいと3つのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	備考 (給食止め)	
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらくかや 熱になる食品			
3日	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ れんこんきんぴら こまつなのみそしる	牛乳,厚焼き卵,鶏肉, 煮干し,油揚げ,みそ	グリーンピース,れんこん, 人参,椎茸,いんげん,ご ぼう,大根,小松菜,こん にやく	精白米,油,上白糖,か たくり粉,ごま油,ごま, じゃがいも	627 kcal 24.3 g 16.9 g 2.7 g	
4日	ごはん 牛乳	さばのねぎみそやき にくじゃが すましじる	牛乳,さば,みそ,豚肉, かつお節,さば節	ねぎ,人参,玉葱,グリン ピース,しめじ,糸みつば, しょうが,こんにやく	精白米,上白糖,ごま 油,じゃがいも,さといも	649 kcal 27.7 g 15.1 g 2.9 g	
5日	せわりソフト ドックパン 牛乳	ポテトコロッケ やきそば ヨーグルト	牛乳,豚肉,ヨーグルト	人参,玉葱,もやし,キャベ ツ,ピーマン	パン,油,蒸し中華めん, ポテトコロッケ	690 kcal 23.8 g 23.3 g 3.7 g	
6日	ごはん 牛乳	ポイルささかま すきやきふうに みかん	牛乳,笹かまぼこ,豚肉, 豆腐	人参,白菜,えのきたけ,ね ぎ,みかん,こんにやく	精白米,油,上白糖	589 kcal 24.1 g 12.4 g 2.1 g	
7日	ごはん 牛乳	ポークしゅうまい 2こ やさいのちゅうかいため マーボー豆腐	牛乳,焼売,ベーコン,豚 肉,大豆,みそ,豆腐	人参,玉葱,もやし,チンゲ ン菜,ねぎ,たけのこ,椎茸, にら,しょうが,にんにく	精白米,ごま油,油,上白 糖,かたくり粉	703 kcal 26.2 g 22.3 g 3.1 g	鮎川小 東浜小
10日	ごはん 牛乳	ぶたにくバーベキューソースかけ キャベツとハムのソテー わかめじる	牛乳,豚肉,みそ,ハム, 煮干し,凍り豆腐,カツ わかめ	玉葱,アップルソース, キャベツ,人参,ねぎ,しょ うが,にんにく	精白米,油,上白糖,じゃ がいも	640 kcal 29.4 g 17.8 g 2.6 g	
11日	ごはん 牛乳	はるまき もやしのびりからいため ちゅうかあんかけスープ	牛乳,豚肉,うずら卵	ねぎ,もやし,にら,人参,白 菜,椎茸,チンゲン菜,しょ うが	精白米,油,上白糖,か たくり粉,春巻の皮	699 kcal 20.4 g 26.2 g 2.7 g	
12日	ミルクパン 牛乳	オムレットマトソースかけ ふゆやさいシチュー ももかん	牛乳,オムレット,ベーコ ン,チーズ,クリーム	グリーンピース,玉葱,人参, ブロッコリー,黄桃	パン,上白糖,油,マー ガリン,じゃがいも	681 kcal 23.1 g 26.3 g 3.2 g	
13日	ごはん 牛乳	あかうおのたつたあげ ひじきのもの みそけんちんじる	牛乳,赤魚,芽ひじき,さ つま揚げ,煮干し,豆腐, 油揚げ,みそ	人参,大豆,もやし,枝豆,ご ぼう,大根,白菜,ねぎ,こん にやく	精白米,かたくり粉,油, 上白糖,じゃがいも,ご ま油	632 kcal 26.2 g 18.1 g 2.3 g	
14日	ごはん 牛乳	ポークカレー ちくわソテー フルーツミックス	牛乳,豚肉,焼き竹輪	玉葱,人参,アップルソース,グ リンピース,もやし,にら,みか ん,パイナップル,黄桃,にんにく,しょ うが	精白米,油,マーガリン, じゃがいも,カクテルゼ リー	694 kcal 22.2 g 16.6 g 2.9 g	大原小 東浜小
17日	ごはん 牛乳	いわしのごまみそに だいこんとぶたにくのかきあぶらいため にくだんごスープ	牛乳,いわし,豚肉,肉団 子	大根,枝豆,人参,玉葱, キャベツ,椎茸,こんにやく	精白米,油,上白糖	634 kcal 26.3 g 18.1 g 2.5 g	
18日	ごはん 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ こまつなのさつとに もやしじる	牛乳,ハンバーグク リーム,豚肉,みそ	玉葱,小松菜,白菜,しめ じ,人参,もやし,コーン,に んにく,	精白米,油,上白糖,じゃ がいも,ごま	625 kcal 24.9 g 16.9 g 2.9 g	
19日	バターロー ルパン 牛乳	フライドチキン はくさいといかのソテー やさいスープ,デザート	牛乳,鶏肉,いか,ベーコ ン	白菜,椎茸,チンゲン菜,人 参,大根,もやし,しょうが,に んにく	パン,かたくり粉,サラダ 油,じゃがいも,デザート	602 kcal 25.6 g 24.7 g 3.1 g	クリスマス メニュー
20日	ごはん 牛乳	さけのごまふうみやき かぼちゃのそぼろに キャベツのみそしる	牛乳,鮭,豚肉,煮干し, 油揚げ,みそ	かぼちゃ,グリーンピース, キャベツ,えのきたけ,しょ うが,こんにやく	精白米,ごま油,ごま油, 上白糖,かたくり粉,じゃ がいも	648 kcal 28.8 g 15.0 g 2.4 g	
21日	ごはん 牛乳	ポークハヤシ ベーコンとやさいのソテー りんご	牛乳,豚肉,クリーム, ベーコン	玉葱,人参,グリーンピース, キャベツ,もやし,ピーマ ン,りんご,にんにく,しょう が	精白米,油,マーガリン, じゃがいも,上白糖	660 kcal 20.0 g 18.9 g 3.0 g	鮎川小 荻浜小 東浜小

★都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
★ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

★栄養価は3・4年生の値です。
★マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



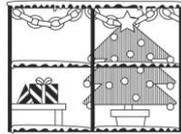
寒くてもしつかり

手を洗おう!



いろいろな支援ありがとうございます！

こものちよう
★三重県菟野町の『(有)角屋』さんより、鈴鹿山麓クリーンポーク(菟野豚)を提供していただきました。石巻市の現状を紹介した菟野町長のブログを見て、ぜひ児童生徒のみなさんにこの豚肉を食べて、元気をだしてほしいと思っただけです。感謝していただきますよう！(12/10使用予定)【菟野町は石巻市に職員も派遣してくれている町です。】



12月の予定献立表



平成 24年12月 3日
牡鹿学校給食センター

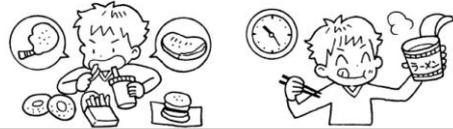
曜日	献立名	主な材料名と3つの働き			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め)	
		赤の食品	緑の食品	黄色の食品			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
3日	ごはん 牛乳	厚焼き卵、そぼろあんかけ れんこんきんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳、厚焼き卵、鶏肉、煮 干し、油揚げ、みそ	グリーンピース、れんこん、人 参、椎茸、いんげん、ごぼう、 大根、小松菜、こんにゃく	精白米、油、上白糖、かた くり粉、ごま油、ごま、じゃ がいも	771 kcal 28.1 g 18.4 g 3.4 g	
4日	ごはん 牛乳	さばのねぎみそ焼き 肉じゃが すまし汁	牛乳、さば、みそ、豚肉、か つお節、さば節	ねぎ、人参、玉葱、グリン ピース、しめじ、糸みつば、 しょうが、こんにゃく	精白米、上白糖、ごま、 油、じゃがいも、さといも	818 kcal 33.5 g 17.4 g 3.7 g	
5日	背割ソフト ドックパン 牛乳	ポテトコロッケ 焼きそば ヨーグルト	牛乳、豚肉、ヨーグルト	人参、玉葱、もやし、キャベ ツ、ピーマン	パン、油、蒸し中華めん、 ポテトコロッケ	853 kcal 28.8 g 27.8 g 4.8 g	
6日	ごはん 牛乳	ポイル笹かま すき焼き風煮 みかん	牛乳、笹かまぼこ、豚肉、 豆腐	人参、白菜、えのきたけ、ね ぎ、みかん、こんにゃく	精白米、油、上白糖	733 kcal 29.7 g 14.0 g 2.7 g	
7日	ごはん 牛乳	ポーくしゅうまい 3個 野菜の中華炒め マーボー豆腐	牛乳、焼売、ベーコン、豚 肉、大豆、みそ、豆腐	人参、玉葱、もやし、チンゲ ン菜、ねぎ、たけのこ、椎茸、 にら、しょうが、にんにく	精白米、ごま油、油、上白 糖、かたくり粉	911 kcal 32.9 g 27.8 g 4.4 g	
10日	ごはん 牛乳	豚肉のバーベキューソースかけ キャベツとハムのソテー わかめ汁	牛乳、豚肉、みそ、ハム、 煮干し、凍り豆腐、カット わかめ	玉葱、アップルソース、キャ ベツ、人参、ねぎ、しょうが、 にんにく	精白米、油、上白糖、じゃ がいも	800 kcal 35.2 g 20.2 g 3.5 g	
11日	ごはん 牛乳	春巻き もやしのぴり辛炒め 中華あんかけスープ	牛乳、豚肉、うずら卵	ねぎ、もやし、にら、人参、白 菜、椎茸、チンゲン菜、しょう が	精白米、油、上白糖、かた くり粉、春巻の皮	839 kcal 24.1 g 29.1 g 3.2 g	
12日	ミルクパン 牛乳	オムレツマトソースかけ 冬野菜シチュー もも缶	牛乳、オムレツ、ベーコ ン、チーズ、クリーム	グリーンピース、玉葱、人参、 ブロッコリー、黄桃	パン、上白糖、油、マーガ リン、じゃがいも	858 kcal 28.2 g 32.6 g 4.1 g	
13日	ごはん 牛乳	赤魚の竜田揚げ ひじきの煮もの みそけんちん汁	牛乳、赤魚、芽ひじき、さ つま揚げ、煮干し、豆腐、 油揚げ、みそ	人参、大豆、もやし、枝豆、ご ぼう、大根、白菜、ねぎ、こんに ゃく	精白米、かたくり粉、油、 上白糖、じゃがいも、ごま 油	801 kcal 32.0 g 21.0 g 3.0 g	
14日	ごはん 牛乳	ポーカレー ちくわソテー フルーツミックス	牛乳、豚肉、焼き竹輪	玉葱、人参、アップルソース、グ リンピース、もやし、にら、みか ん、パイン、黄桃、にんにく、し ょうが	精白米、油、マーガリン、 じゃがいも、カクテルゼ リー	879 kcal 27.0 g 19.6 g 3.7 g	
17日	ごはん 牛乳	いわしのごまみそ煮 大根と豚肉のかき油炒め 肉団子スープ	牛乳、いわし、豚肉、肉団 子	大根、枝豆、人参、玉葱、 キャベツ、椎茸、こんにゃく	精白米、油、上白糖	799 kcal 31.9 g 21.3 g 3.0 g	牡鹿中
18日	ごはん 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ 小松菜のさっと煮 もやし汁	牛乳、ハンバーグ、ク リーム、豚肉、みそ	玉葱、小松菜、白菜、しめじ、 人参、もやし、コーン、にんに く	精白米、油、上白糖、じゃ がいも、ごま	794 kcal 31.1 g 20.0 g 4.0 g	
19日	バターロー ルパン 牛乳	フライドチキン 白菜とかいのソテー 野菜スープ、デザート	牛乳、鶏肉、いか、ベーコ ン	白菜、椎茸、チンゲン菜、人 参、大根、もやし、しょうが、に んにく	パン、かたくり粉、サラダ 油、じゃがいも、デザート	759 kcal 31.8 g 29.8 g 4.1 g	クリスマス メニュー
20日	ごはん 牛乳	さけのごま風味焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのみそ汁	牛乳、鮭、豚肉、煮干し、油 揚げ、みそ	かぼちゃ、グリーンピース、 キャベツ、えのきたけ、し ょうが、こんにゃく	精白米、ごま油、ごま、油、 上白糖、かたくり粉、じゃ がいも	818 kcal 35.2 g 17.2 g 3.1 g	
21日	ごはん 牛乳	ポーカレー ベーコンと野菜のソテー りんご	牛乳、豚肉、クリーム、 ベーコン	玉葱、人参、グリーンピース、 キャベツ、もやし、ピーマン、 りんご、にんにく、しょうが	精白米、油、マーガリン、 じゃがいも、上白糖	832 kcal 23.9 g 22.4 g 3.8 g	荻浜中 万石浦中

★都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
★ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

★マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



寒くてもしっかり

手を洗おう!



いろいろな支援ありがとうございます!!
★三重県菟野町の『(有)角屋』さんより、鈴鹿山麓クリーンボーク(菟野豚)を提供して
いただきました。石巻市の現状を紹介した菟野町長のブログを見て、ぜひ児童生徒のみなさん
にこの豚肉を食べて、元気をだしてほしいと思ったそうです。感謝していただきましょう!
(12/10使用予定)【菟野町は石巻市に職員も派遣してくれている町です。】