

日 (曜)	こん 献	だて 立	めい 名	おま な ざい りょう 材 料			エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱく 質 g	家 庭 で と っ て ほ し い 食 品
				① 主 に 体 を つ く る も と に な る	② 主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る	③ 主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る			
3 (月)	チーズパン だいやナゲット(2こ) ミネストローネ		ぎゅうにゅう れいとうペビーパイン	チーズ だいや ウインナー		こむぎこ こめこ でんぶん あぶら さとう	701	26.9	海藻
4 (火)	麦ごはん にんじんの煮物 いもたんごじる		ぎゅうにゅう 北海道産料理	にしん こんぶ すりめ とりにく	にんじん こまつな だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう こま こまあぶら おじゃがもち	621	22.4	豆・豆製品
5 (水)	麦ごはん チキンカレー ミックスフルーツ		ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご みかん おうとう パインアップル ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	688	20.5	卵
6 (木)	麦ごはん さばのしおやき とんじる みかん		ぎゅうにゅう	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい だいこん ねぎ みかん	こめ むぎ こんにゃく さといも	708	33.8	きのこ
7 (金)	パン りんごジャム カレーいりとうふ ツナとやさいのソテー		ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ たまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	こむぎこ こめこ りんごジャム さとう	674	32.7	海藻
10 (月)	小パン ソーススパゲッティ たまごスープ チーズ		ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン たまご チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ はくさい もやし ねぎ	こむぎこ こめこ スパゲッティ オリーブあぶら でんぶん	615	26.3	種実 (こま、アーモンドなど)
11 (火)	麦ごはん ちゅうかピン はるさめのあまずい ため アーモンド		ぎゅうにゅう	ぶたにく うずらたまご いか チキンハム	キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	こめ むぎ さとう でんぶん こまあぶら はるさめ こま こまあぶら さとう アーモンド	677	28.1	こさかな 小魚
12 (水)	麦ごはん あじつけのり しらすのフライ りんごとん太のバターいため やさいととうふのスープ		ぎゅうにゅう	のり ホキ たらこ とりにく しょうが とうふ わかめ	れんこん しめじ ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ パンこ こむぎこ バター さとう あぶら	653	25.9	くだもの 果物
13 (木)	ごはん とりにくとやさいのみそに ひじきのもの		ぎゅうにゅう	とりにく はもりてんがら なまあげ みそ ひじき だいや あぶらあげ	だいこん にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	こめ じゃがいも こんにゃく こまあぶら さとう さとう こまあぶら	691	24.8	たまご 卵
14 (金)	レーズンパン チキンウインナー 卵でブロッコリー ロケイット		ぎゅうにゅう	チキンウインナー さけ ぎゅうにゅう	ほしぶどう ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ しろねぎ にんにく テイル	こむぎこ こめこ じゃがいも	643	28.2	豆・豆製品
17 (月)	黒糖パン やさいのたまごじ アーモンドソテー		ぎゅうにゅう	とりにく たまご	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	こむぎこ こめこ くらざとう じゃがいも さとう バター アーモンド	668	27.4	海藻
18 (火)	麦ごはん とうふのちゅうかに かいそうサラダ		ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく かいそう(わかめなど) しらすばし	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが キャベツ とうもろこし にんじん	こめ むぎ こまあぶら でんぶん さとう こま さとう こまあぶら	592	24.3	いも類
19 (水)	青菜ごはん(減量) とりにくのトマトソースがらめ いんげんまめとやさいのスープ		ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン いんげんまめ	ひろしまな たまねぎ にんじん スッキーニ あかピーマン きピーマン にんじん たまねぎ はくさい セロリー ブロッコリー	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう クリスマスデザート	726	24.9	くだもの 果物
20 (木)	麦ごはん さんしょうのはなそぼろ かぼちゃのみそじる		ぎゅうにゅう	とりにく たまご おから あぶらあげ みそ ヨーグルトデザート	にんじん グリンピース しょうが かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう	666	24.4	さかな 魚
21 (金)	パン チリピーズ コーンポタージュ		ぎゅうにゅう	ぶたにく だいや レンズまめ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし ブロッコリー りんご	こむぎこ こめこ スペルトこむぎ おおむぎ さとう オリーブあぶら じゃがいも	673	26.9	こさかな 小魚

*献立は都合により変更となることがあります。★「主な材料」の太字で書いてある材料は、県内および市内産です。

風邪に負けま宣言!

今年も残すところ、あとひと月となりました。日が暮れるのが早くなり、寒さが身に染みる季節です。これから、風邪やインフルエンザの本格的な流行時期に入ります。風邪に負けない食事を心がけましょう!

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

たんぱく質: 基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める。肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品。

ビタミンA: のどや鼻など粘膜を保護する。にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、魚介類、レバー。

ビタミンC: 免疫力を高める。じゃがいも、キウイフルーツ、みかん、プロقوقリー、柿。

ビタミンB1: 糖質をエネルギーに変換する。玄米、胚芽米、肉類、卵、大豆。

ビタミンB2: 脂質の代謝を助ける。レバー、卵、牛乳。

- ◎ 魚のほねに気を付けて食べましょう。
- ◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎ 給食の約束・・・「はし」は毎日持ってきましょう。スプーンははして食べるにいい時に使しましょう。

4日(火) 北海道の郷土料理

北海道で多く水揚げされる「にしん」の旨味と、じゃがいもで作った団子を入れた「いも団子汁」等をとり入れています。

14日(金) フィンランド料理

「ロケイット」は、フィンランドでよく食べられている「じゃがいもやにんじん等の野菜とサーモンをミルクで煮込んだ料理」です。「サンタクローズの国」の伝統料理を味わいましょう。

19日(水) クリスマス献立

デザートは、前もって自分が選んでいるものを食べましょう。

【いちごのデザート】 【オムレットケーキ】

【チョコのムース】

野菜メニューコンクール 入賞作品 登場!

周南市健康づくり推進課が夏に募集した「野菜メニューコンクール」で給食賞を受賞した作品をアレンジして給食に取り入れます。

優秀賞・給食賞受賞
福川中1年 木村 亮太くんの作品

12日(水) れんこんと明太子のバター炒め

【材料(2人分)】
れんこん 120g
明太子 10g
しめじ 40g
青じその葉 2枚
バター 5g
サラダ油 5g
酒 5g
薄口しょうゆ 5g

【作り方】
① れんこんを薄く切り、しめじを小房に分ける。
② 明太子の皮を取ってほぐす。
③ フライパンにバターとサラダ油を熱してれんこんを入れ、透き通るまで炒める。しめじを入れて、さらに炒める。
④ 明太子を加えて、まんべんなくからめるようにして炒め合わせる。酒、しょうゆを加える。
⑤ 青じその葉を加え、全体にざっとからめたら火を止める。

※ 給食では、唐辛子の入っていないらこを使用し、青じその代わりに、ほうれん草を使用しています。

日 (曜)	献立 名	主 材			エネルギー kcal 小 中	たんぱく質 g 小 中	家庭で とってほしい 食品
		◎ 主に体をつくるものになる	◎ 主に体の調子を整えるものになる	◎ 主にエネルギーのもとになる			
3 (月)	パン マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ マーシャルピンズ	683	28.5	しじつ 種実 (こま、アーモンドなど)
	ぶたにくのピリからスパゲッティ にくだんごのスープ	ぶたにく みそ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく たまねぎ もやし にんじん はくさい チンゲンサイ	スパゲッティ さとう こまあぶら でんぶん	878	34.9	
4 (火)	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	688	20.5	たまご 卵
	チキンカレー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご	じゃがいも	848	26.4	
5 (水)	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	621	22.4	まめ 豆・豆製品
	にしんのかんろに いとこんぶとするめのもの いもだんごじる	にしん こんぶ するめ とりにく	にんじん こまつな だいこん にんじん こぼう はくさい ねぎ	さとう こま こまあぶら おじゃかもち	723	24.7	
6 (木)	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	677	28.1	こざかな 小魚
	ちゅうかどん はるさめのあまずいため アーモンド	ぶたにく うずらたまご いか チキンハム	キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	さとう でんぶん こまあぶら はるさめ こま こまあぶら さとう アーモンド	804	32.8	
7 (金)	レーズンパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	643	28.2	まめ 豆・豆製品
	チキンウインナー ロヒケイット	チキンウインナー さけ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ しろねぎ にんにく デイル	ブロccoli じゃがいも	827	35.5	
10 (月)	小パン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	615	26.3	しじつ 種実 (こま、アーモンドなど)
	ソーススパゲッティ たまごスープ チーズ	ぶたにく ベーコン たまご チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ はくさい もやし ねぎ	スパゲッティ オリーブあぶら でんぶん	728	30.3	
11 (火)	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	708	33.8	きのこ
	さばのしおやき とんじる みかん	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい だいこん ねぎ みかん	こんにやく さといも	811	37.0	
12 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	691	24.8	たまご 卵
	とりにくとやさいのみそに ひじきのもの	とりにく はもいりてんがら なまあげ みそ ひじき だいず あぶらあげ	だいこん にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	じゃがいも こんにやく こまあぶら さとう さとう こまあぶら	820	28.9	
13 (木)	麦ごはん あじつけのり しらすのフライ れんこんとあんぱんにのり やさいととうふのスープ	のり ホキ たらこ とりにく すけたら じょうろい とうふ わかめ	れんこん しめじ ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ パン こむぎこ バター さとう あぶら	653	25.9	くだもの 果物
	パン りんごジャム	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	こむぎこ こめこ りんごジャム さとう	674	32.7	
14 (金)	カレーいりとうふ ツナとやさいのソテー	ぶたにく とうふ たまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	こむぎこ こめこ さとう	850	40.2	かいそう 海藻
	パン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	673	26.9	
17 (月)	チリピーズ コーンポタージュ	ぶたにく だいず レンズまめ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし ブロccoli りんご	こむぎこ こめこ スペルトこむぎ おおむぎ さとう オリーブあぶら じゃがいも	841	32.9	こざかな 小魚
	パン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	726	24.9	
18 (火)	青菜ごはん(小学校減量) とりにくのトマトソースがらめ いんげんまめとやさいのスープ クリスマスデザート	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ひろしまな たまねぎ にんじん スッキーニ あかピーマン きピーマン にんじん たまねぎ はくさい セロリー ブロccoli	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう クリスマスデザート	887	29.7	くだもの 果物
	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	592	24.3	
19 (水)	とうふのちゅうかに かいそうサラダ	とうふ ぶたにく かいそう(わかめなど) しらすばし	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが キャベツ とうもろこし にんじん	こまあぶら でんぶん さとう こま さとう こまあぶら	707	28.2	いも類
	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	666	24.4	
20 (木)	さんしょくのはなそぼろ かぼちゃのみそじる ヨーグルトデザート	とりにく たまご おから あぶらあげ みそ ヨーグルトデザート	にんじん グリンピース しょうが かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう	785	28.1	さかな 魚
	黒糖パン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ くらざとう	668	27.4	
21 (金)	やさしいたまごとし アーモンドソテー	とりにく たまご	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう バター アーモンド	880	34.7	かいそう 海藻

※献立は都合により変更となることがあります。★「主な材料」の太字で書いてある材料は、県内および市内産です。

風邪に負けま宣言!

今年も残すところ、あとひと月となりました。日が暮れるのが早くなり、寒さが身に染みる季節です。これから、風邪やインフルエンザの本格的な流行時期に入ります。風邪に負けない食事を心がけましょう!

(風邪予防に役立つ栄養素)

風邪のひき始めにも

たんぱく質
基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める
肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品

ビタミンA
のどや鼻など粘膜を保護する
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、さけいんげん、レバー

ビタミンC
免疫力を高める
プロccoli、みかん、いちじく

(風邪のときの食事)

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切です。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1
豚肉、玄米・胚芽米、卵

ビタミンB2
卵、カレイ、レバー

- ◎ 魚のほねに気を付けて食べましょう。
- ◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎ 給食の約束・・・「はし」は毎日持ってきましょう。スプーンははして食べにくい時に使しましょう。

5日(水) 北海道の郷土料理

北海道で多く水揚げされる「にしん」の甘露煮やじゃがいもで作った団子を入れた「いも団子汁」等を取り入れています。

7日(金) フィンランド料理

「ロヒケイット」は、フィンランドでよく食べられている「じゃがいもやにんじん等の野菜とサーモンをミルクで煮込んだ料理」です。「サンタクロースの国」の伝統料理を味わいましょう。

18日(火) クリスマス献立

デザートは、前もって自分が選んでいるものを食べましょう。

【いちごのデザート】 【オムレットケーキ】

【チョコのムース】

お楽しみに!

野菜メニューコンクール 入賞作品 登場!

周南市健康づくり推進課が豊に募集した「野菜メニューコンクール」で給食賞を受賞した作品をアレンジして給食に取り入れます。

優秀賞・給食賞受賞
福川中1年 木村 亮太くんの作品

13日(木) れんこんと明太子のバター炒め

【材料(2人分)】
れんこん 120g
明太子 10g
しめじ 40g
鷹じその葉 2枚
バター 5g
サラダ油 5g
酒 5g
薄口しょうゆ 5g

木村くからひと言!
炒めだしたら、意外にも早くできあがり、不安だったけどおいしくできたのでうれしいです。

【作り方】
① れんこんを薄く切り、しめじを小房に分ける。
② 明太子の皮を取ってほぐす。
③ フライパンにバターとサラダ油を熱してれんこんを入れ、透き通るまで炒める。しめじを入れて、さらに炒める。
④ 明太子を加えて、まんべんなくからめるようにして炒め合わせる。酒、しょうゆを加える。
⑤ 鷹じその葉を加え、全体にざっとからめたら火を止める。

※ 給食では、鷹辛子の入っていないたらこを使用し、鷹じその代わりに、ほうれん草を使用しています。