



12がつよていこんだてひょう



【今月の目標】
寒さに負けない食事をしよう

12月分の給食費は12月6日(火)に引き落としになります。通帳の確認をお願いします。

印西市中央学校給食センター(第二調理場)令和4年12月

日(曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(エネルギー) たんぱく質(%) 食塩(g)	一言メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる		
1 (木)	ごはん			★こめ	592 27.9 27.9 2 2	ほっけは、背中が茶色と黄茶色のまだら模様です。冬場にとれる脂ののったほっけは、ビタミンAやD、Eなども豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホッケいちやぼし	ほっけ		あぶら		
	こまつなやくみあえ		こまつな もやし にんじん しょうが	さとう ごまあぶら ごま		
	しおちゃんこなべ	あぶらあげ とりにく ぶたにく あじ たら とうふ	はくさい だいこん にんじん たら たまねぎ	パンこ		
2 (金)	ちゃんぽんめん	ぶたにく えび いか さつまあげ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい たら たけのこ きくらげ	めん	621 23.7 42.6 2.8	手洗い、きちんとできていますか？指先をさっと洗うだけでは汚れは落ちません。感染症予防のためにも指やつめの間も洗いぬいで石けんで洗いましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はんぺんチーズフライ	はんぺん チーズ たまご		パンこ あぶら		
	みそドレッシングサラダ	みそ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら ごま		
	ボンデーナツ			ドーナツ		
5 (月)	ごはん			★こめ	695 28.7 31.2 2.2	ひつつみは岩手県の郷土料理です。小麦粉に塩を入れてこねてちぎって薄くのばしてつくります。今日は、米粉とでんぷんでできためんを使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのみそだれやき	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ たら	さとう ごま		
	とうふサラダ	とうふ ちりめんじゃこ かつおぶしのり	キャベツ きゅうり	さとう あぶら		
	ひつつみじる	とりにく	しいたけ はくさい にんじん ごぼう こまつな	ひつつみ あぶら		
6 (火)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	707 22.4 29.7 1.9	牛は、古墳時代頃には中国大陸から日本に持ち込まれていました。最初は、食用でなくおもに運ばんや農耕用として飼育されていました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ビーフカレー	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも マーガリン あぶら こむぎこ ルウ		
	トマトオムレツ	たまご	トマト	あぶら		
	キャベツとレモンのサラダ	ハム	キャベツ きゅうり コーン レモン	オリーブオイル あぶら さとう		
7 (水)	ごはん			★こめ	652 28 28.8 1.3	ぶりは、成長すると1m以上になります。産地以外では、姿のまま店頭で販売することはほとんどなく、切身です。成長とともに名前が変わる出世魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりのてりやき	ぶり				
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ★ねぎ	ごまあぶら さとも		
8 (木)	まるパン			パン	693 30.9 34.9 2.4	たらの旬は、12月から3月です。漢字では、魚へんに雪と書きます。初雪のあとにとれはじめ、雪の季節に豊漁期を迎えます。また、身が雪のように白いからとも言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しろみぎかなフライ	たら		パンこ あぶら		
	ノンエッグタルタルハーブ(こぶくろ)			タルタルソース		
	キャベツときのこのカレーソテー	ハム	しめじ エリンギ キャベツ もやし にんにく	あぶら		
9 (金)	ごはん			★こめ	688 28.8 23.5 2.1	いかは、水の中を泳ぎますが、魚の仲間ではありません。貝と同じ軟体動物です。いかの足は10本です。よく見ると、2本は特に長く、足を伸ばしてえさを捕まえます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのねぎしおやき	いか	しょうが にんにく ★ねぎ	さとう ごま ごまあぶら		
	なっとうあえ	なっとう かつおぶしのり	こまつな キャベツ にんじん ★ねぎ			
	どさんこじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん もやし ★ねぎ にんにく しょうが コーン	じゃがいも あぶら マーガリン		
12 (月)	ごはん			★こめ	674 26.9 20.4 2.4	春菊に含まれる香り成分には、リラククス効果や免疫機能アップ効果があります。胃腸を活性化し、せきやたんを抑える効果があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さげのかおりあげ	さげ	しょうが にんにく	でんぷん あぶら		
	しゅんぎくとはくさいのごまあえ		はくさい ★しゅんぎく	さとう ごま		
	ふぶきじる	とうふ はんぺん わかめ みそ	にんじん ★ねぎ こまつな			
13 (火)	ごはん			★こめ	648 26.6 26.8 2	かには、国内だけでも約800種類が生息しています。主にずわいかに、たらばかに、毛ガニ、花咲かに、沢かに、渡りかになどが流通しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのパンパンジーやき	とりにく	にんにく しょうが	ごま ごまあぶら さとう		
	やさしいビーフいため	ぶたにく	キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	ビーフン ごまあぶら		
	とうふとかにのスープ	とうふ かに	チンゲンサイ ★ねぎ えのきたけ	でんぷん		
ハスカップゼリー			ゼリー			





12がつよていにんだてひょう(こうほん)



印西市中央学校給食センター(第二調理場)令和4年12月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
14 (水)	ちゃめし			★こめ	639 23.7 28 3 骨ごと食べられるしやもは、骨や歯を強くしてくれるカルシウムをたっぷりとることができます。よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃものからあげ(低①高②)	ししゃも		でんぶん あぶら	
	もやしのごますあえ		もやし にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま	
	おでん	たら ちりめん たこ はんぺん こんぶ	★だいこん にんじん えだまめ	さといも こんにゃく	
15 (木)	フレンチトースト	たまご きゅうにゅう クリーム		パン さとう	646 31.5 31.4 2.2 ビタミンや食物せんいが豊富な野菜は、1日5皿以上食べましょう。生野菜で食べるよりも加熱するとかさが減って食べやすくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チリコンカン	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん にんにく トマト	あぶら マーガリン さとう	
	げんきサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり コーン	ごまあぶら さとう ごま	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
16 (金)	ごはん			★こめ	627 25.4 28.1 2.5 レバーには、牛肉、豚肉、鶏肉の3種類があります。今日は豚肉です。食べやすいように味をつけて油で揚げ、たれにからめています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	レバーのケチャップあえ	レバー みそ	しょうが	でんぶん あぶら さとう ごま	
	ナムル		だいずもやし こまつな にんじん	ごまあぶら さとう	
	とりクッパ	とりにく たまご	★ねぎ にんじん たら たけのこ しめじ しいたけ	あぶら ごま ごまあぶら	
19 (月)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	626 23.9 27.8 2.3 かぼちゃは、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、ストレスやかぜへの抵抗力を強める栄養素です。皮の部分にも多いです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボーどうふどんのぐ	どうふ ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが ★ねぎ にんじん ビーマン しいたけ	さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	
	かぼちゃのガーリックソテー(低①高②)		かぼちゃ にんにく	こめこ あぶら	
	ほたてとだいこんのサラダ	ほたてがい	★だいこん きゅうり	ごまあぶら ごま	
20 (火)	ごはん			★こめ	597 25.6 23.6 1.7 銀ひらすは、オーストラリアやニュージーランドなど南半球で水揚げされる海水魚です。水深500m前後の深い場所にすんでいます。冬が旬の魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぎんひらすのさいきょうやき	ぎんひらす みそ		あぶら	
	れんこんのそぼろに	ぶたにく いわしぶし	れんこん エリンギ さやいんげん	ごまあぶら さとう でんぶん	
	だいこんのみそじる	あぶらあげ どうふ みそ	★だいこん こまつな		
21 (水)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	680 28.4 23.5 2.3 治部煮とは、石川県の郷土料理です。かも肉と野菜の汁気の多い煮物です。名前の由来は、じぶじぶと煮えることからという説があります。給食では豚肉を使用しました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じぶにふうどんのぐ	ぶたにく	はくさい ★だいこん にんじん ★ねぎ さやいんげん しいたけ	あぶら でんぶん	
	ひとくちにくまん(低①高②)	ぶたにく	たまねぎ	にくまんのかわ	
	さけのごますじる	さけ どうふ みそ	キャベツ ★ねぎ にんじん	ごま	
22 (木)	ほうとう	ぶたにく あぶらあげ みそ	しめじ ★だいこん ごぼう はくさい にんじん かぼちゃ ほうれんそう ★ねぎ	ほうとう	587 29.7 40.3 2.7 冬至は、一年で一番昼が短く、夜が長い日です。かぼちゃを食べると縁起が良いといわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりてんぷら	とりにく だいずこ	しょうが にんにく	こむぎこ あぶら	
	ひじきのごまラーゆあえ	ハム ひじき	キャベツ もやし にんじん ★ねぎ	ごまあぶら ごま さとう	
	こめこのタルト			タルト	
23 (金)	チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン	★こめ あぶら	713 29.9 30.9 2.4 もうすぐクリスマスですね。もみの木の形のハンバーグとクリスマスケーキでお祝いします。今年最後の給食です。来年も元気に過ごしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう あぶら	
	シーフードサラダ	えび いか	ブロッコリー きゅうり パプリカ	あぶら さとう	
	スコッチブロス	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	おしむぎ	

☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。
 ☆ 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。
 ☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。
 ☆ はしは、清潔なものを毎日ご持参ください。



中学年栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	652Kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	16.6% (27.2g)
脂質エネルギー比	20~30%	29.4% (21.3g)
食塩相当量	2.0g	2.2g

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



1月は12日(木)から給食が始まります。よいお年をお迎えください。



関西風雑煮



関東風雑煮