

# 令和元年12月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今月の給食目標：食べ物についてよくしろう

伊勢市教育委員会  
伊勢市立上野小学校

日 曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		黄群 はたらく力や体温になる食品	赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだの調子をととのえる食品			
2 月	むぎごはん、牛乳 さけのしおやき、こふきいも だいこんとこんぶのもの	むぎごはん、じゃがいも さとう	牛乳、さけ、とりにく、こんぶ さつまあげ	だいこん、にんじん さいやいんげん	しょうゆ、みりん、しお、こしょう かつおぶし	603	27.6
3 火	さんしよくツナそぼろごはん、牛乳 はくさいじる、みかん	むぎごはん、さとう、あぶら	牛乳、まぐろあぶらづけ たまご、とうふ、あぶらあげ	さいやいんげん、はくさい、にんじん しめじ、ねぎ、みかん	さけ、しょうゆ、しお かつおぶし、こんぶ	646	26.0
4 水	むぎごはん、牛乳 マーボー豆腐、パンサンスー	むぎごはん、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら はるさめ	牛乳、ぶたにく、みそ、とうふ たまご	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	さけ、しょうゆ、みりん、とうがらし ずしお	668	25.6
5 木	むぎごはん、しそふりかけ、牛乳 とりいもとひじきのものにもの もやしのもの	むぎごはん、あぶら じゃがいも、さとう、ごま	牛乳、とりにく、ひじき あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しょうが もやし、きゅうり、しそふりかけ	さけ、しょうゆ、す、かつおぶし	624	24.5
6 金	あげパン、牛乳 ぶたにくのこうちやに、ゆでやさい キャベツスープ	パン、あぶら、さとう、ごま	牛乳、きなこ、ぶたにく	チンゲンサイ、とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん えのきたけ	こうちや、しょうゆ、す、みりん ガラスープ、しお、こしょう	637	26.7
9 月	むぎごはん、牛乳 こうや豆腐のたまごとし はくさいとこまつなのひたし	むぎごはん、さとう	牛乳、こうや豆腐、とりにく たまご、ちりめんじゃこ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しめじ さいやいんげん、はくさい、こまつな	しょうゆ、みりん、かつおぶし	616	27.4
10 火	ポークカレーライス、ふくじんづけ 牛乳、プロッコリーサラダ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ、バター カラメル、さとう	牛乳、ぶたにく	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん りんご、ビュレトマ、ピュレ キャベツ、プロッコリー とうもろこし、ふくじんづけ	ワイン、カレー、ローリエ ガラスープ、オールスパイス しょうゆ、ウスターソース、ず しお、こしょう	674	21.4
11 水	むぎごはん、牛乳 ひじきいりとりつくね、ゆでキャベツ ミニトマト、みそしる	むぎごはん、かたくりこ、さとう	牛乳、とりにく、ひじき あぶらあげ、わかめ、みそ	ごぼう、しょうが、キャベツ ミニトマト、にんじん、だいこん ねぎ	さけ、しょうゆ、みりん、にぼし	606	24.8
12 木	むぎごはん、あじつかけのり、牛乳 かつおとだいたずいものあげに ゆでやさい、かきたまじる	むぎごはん、かたくりこ じゃがいも、あぶら、さとう ごま	牛乳、かつお、だいたず、たまご とうふ、のり	しょうが、もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、えのきたけ ねぎ	さけ、しょうゆ、みりん、しお かつおぶし、こんぶ	646	26.7
13 金	こがたコッペパン、牛乳 ちゅうかさば、だいこんサラダ ブルーヨーグルト	パン、ちゅうかめん ごまあぶら、さとう、ごま マヨネーズ	牛乳、ぶたにく まぐろあぶらづけ ブルーヨーグルト	はくさい、もやし、ねぎ、だいこん にんじん、ほうれんそう	ガラスープ、しょうゆ、しお こしょう	695	27.7
16 月	むぎごはん、牛乳 さばのカレーに だいこんとあつあげのごまに、みかん	むぎごはん、さとう、さといも ごま	牛乳、さば、こんぶ、あつあげ	だいこん、にんじん、こんにやく みかん	さけ、しょうゆ、みりん、カレーこ かつおぶし	616	25.4
17 火	ぶたにくとはくさいのあんかけごはん 牛乳、たまごわかめのスープ れんこんチップス	むぎごはん、あぶら かたくりこ	牛乳、ぶたにく、たまご わかめ	はくさい、たまねぎ、にんじん しいたけ、チンゲンサイ ねぎ、れんこん	さけ、しょうゆ、ガラスープ しお、こしょう	658	24.1
18 水	チキンライス、牛乳 ふゆやさいのほかほかスープ セレクトデザート (クリスマスカップデザート または クリスマスこめこのカップケーキ)	むぎごはん、あぶら セレクトデザート (クリスマスカップデザート または クリスマスこめこのカップケーキ)	牛乳、とりにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ だいこん、はくさい、しめじ こまつな、しょうが	ワイン、ケチャップ、ガラスープ ウスターソース、しょうゆ しお、こしょう	633	20.9
19 木	むぎごはん、牛乳 はんぺんのからあげ、ごまあえ けんちんじる	むぎごはん、かたくりこ あぶら、ごま、じゃがいも	牛乳、はんぺん、とうふ あぶらあげ	キャベツ、ほうれんそう、ごぼう にんじん、ねぎ	さけ、しょうゆ かつおぶし、こんぶ	642	21.8
20 金	コッペパン、いちごジャム、牛乳 かぼちゃのクリームに キャベツとたまごのフレンチサラダ	パン、あぶら、こむぎこ バター、なまクリーム さとう、いちごジャム	牛乳、とりにく、たまご 調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ キャベツ、きゅうり	ワイン、ガラスープ、しお こしょう、す、ローリエ	695	27.4
					1ヶ月平均	644	25.2

※諸事情により献立が変更される場合がありますので、ご承知おきください。  
※毎月第3日曜日の前後2週間の間で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は11日と13日です。  
また、毎月19日は『食育の日』です。『みえ地物一番給食の日』と『食育の日』には、地物食材を多く取り入れています。  
※18日は「クリスマス」、20日は「冬至」にちなんで献立です。

## 家庭通信欄

### 冬野菜を食べてかぜを予防しよう

冬野菜には体を温める効果があり、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富に含まれています。  
給食では冬野菜をたくさん取り入れています。しっかり食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。

#### 給食に使われている代表的な冬野菜

- 白菜 ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは他の栄養素を体に取り入れやすくしたり、働きをサポートをしたりして、ウイルスから体を守る力を高めます。
- 大根 ビタミンC、食物繊維が多く含まれています。食物繊維はおなかの調子を整える働きがあります。おなかの調子を整えることでウイルスから体を守る力を高めます。
- ほうれん草 カロテンが多く含まれています。カロテンは体の中でビタミンAになり鼻やのどをうるおしてウイルスが体の中に入りにくくしてくれます。
- その他にも小松菜、プロッコリー、れんこんなどの冬野菜も給食で使っています。



#### 野菜以外のかぜ予防に役立つ食べもの

- 肉・魚・卵・大豆・牛乳など

### 12月22日は冬至です。

冬至は1年で最も昼間の時間が短く、夜が長い日です。この日を境に昼間の時間が長くなり、太陽の力が復活するとされています。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないといわれています。

#### かぼちゃを食べるのはなぜでしょう

- 昔は冬になると農作物がとれなかったため、夏に収穫して冬まで保存ができるかぼちゃは貴重な食べものでした。
- かぼちゃにはカロテンが多く、その他にもビタミンC・ビタミンE・食物繊維など風邪を予防する栄養素が多く含まれています。そのため、昔から寒い冬を健康で過ごすための貴重な栄養源だったのです。
- かぼちゃは漢字で「南瓜」と書き、別名「なんきん」とも呼ばれます。「ん」が2つある物を冬至の日に食べると「運」がつかるといわれ、縁起物としてよく食べられてきました。20日は冬至にちなんで献立として「かぼちゃのクリーム煮」が登場します。