






12月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄 	赤 	緑 	調味料など	小学生 17歳以下 たんぱく質 脂質	中学生 17歳以上 たんぱく質 脂質
1日 (水)	パン	パン					
	ハヤシシチュー	じゃがいも ハヤシルウ 油	牛肉	玉ねぎ 人参	塩 こしょう	656kcal	805kcal
	きのこソテー	マーガリン	カットベーコン	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ	塩 こしょう	24.5g	28.8g
	オムレツ		オムレツ			28.6g	33.7g
2日 (木)	減量ごはん	米					
	しょうゆラーメン	スパゲティ 油	焼き豚	玉ねぎ 人参 コーン 青ねぎ	中華スープ こしょう 濃口しょうゆ	645kcal	757kcal
	手作りメンマの炒め物	油 ごま油 砂糖	茎わかめ	だけのこ もやし にんじん	みりん 中華スープ 濃口しょうゆ 酒	19.6g	22.7g
3日 (金)	揚げ餃子 (小2・中3個)	油	餃子				
	パン、マーシャルピーンズ	パン マーシャルピーンズ					
	オニオンスープ	油	ショルダーベーコン	人参 玉ねぎ パセリ	コンソメ こしょう 塩 濃口しょうゆ	675kcal	792kcal
	じゃがいものカレーソテー	じゃがいも 油	チキンハム	玉ねぎ 人参	カレー粉 塩 ウスターソース トマトケチャップ こしょう	25.2g	29.1g
6日 (月)	ポロニアステーキ		ポロニアステーキ				
	ごはん	米					
	おでん風煮	板こんにゃく じゃがいも 砂糖	御所市産ねぎ入り肉団子 竹輪 厚揚げ	大根 人参	だしパック 濃口しょうゆ 塩	640kcal	711kcal
	手作りふりかけ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	小松菜	濃口しょうゆ みりん	23.5g	26.3g
7日 (火)	厚焼き玉子		厚焼き玉子			15.0g	16.1g
	ごはん	米					
	豆腐の中華スープ	トック 油	木綿豆腐	人参 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ しょうが	塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ	644kcal	711kcal
	もやしナムル	白ごま		もやし 人参	酢 濃口しょうゆ 塩	17.2g	18.5g
8日 (水)	春巻き		ひじき春巻き			16.7g	18.5g
	パン、イチゴジャム	パン あずかるピージャム					
	ラビオリスープ	ラビオリ 油		玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	濃口しょうゆ コンソメ こしょう 塩	653kcal	785kcal
	枝豆とコーンのソテー	油		コーン 枝豆	コンソメ 塩 濃口しょうゆ	23.8g	28.0g
9日 (木)	奈良の大豆コロッケ	油	奈良の大豆コロッケ			20.0g	23.4g
	ごはん	米					
	ためぎ汁	突きこんにゃく	平天 うす揚げ	人参 えのきたけ 青ねぎ しょうが	だしパック 濃口しょうゆ 塩	663kcal	721kcal
	白菜のごま和え			白菜 人参 小松菜	ごま和えの素	26.1g	22.5g
10日 (金)	さばのみそ煮		さば味噌煮			20.9g	22.5g
	パン	パン					
	白菜のクリーム煮	じゃがいも シチュールウ 油	鶏肉	白菜 人参 玉ねぎ	コンソメ こしょう	616kcal	743kcal
	カリフラワーのソテー	油	ロースハム	カリフラワー 枝豆	塩 コンソメ	30.9g	35.3g
13日 (月)	鶏の照り焼き		鶏の照り焼き			21.5g	24.3g
	ごはん	米					
	冬野菜カレー	じゃがいも かぼちゃ かぶ 人参 玉ねぎ セロリ パセリ しょうが	牛肉	玉ねぎ 人参 大根	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	720kcal	832kcal
	ほうれん草サラダ			もやし ほうれん草	中華ドレッシング	18.0g	20.2g
14日 (火)	みかんゼリー	奈良のみかんカットゼリー		みかん缶		20.3g	24.0g
	ごはん	米					
	わかめスープ	油	わかめ 豆腐 ロースハム	えのきたけ 人参 玉ねぎ コーン	中華スープ 濃口しょうゆ 塩	631kcal	703kcal
	ブルコギ	油 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ 切干大根 にら にんにく	濃口しょうゆ みりん	19.4g	21.5g
15日 (水)	チヂミ		チヂミ			16.4g	18.4g
	米粉パン	米粉パン					
	ポークピーンズ	油 砂糖	ミックスピーンズ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 黄パプリカ ぶなしめじ パセリ	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう	686kcal	830kcal
	洋風きんぴら	油	ロースハム	ごぼう 人参 コーン にんにく	コンソメ 濃口しょうゆ トウバンジャン	30.9g	36.5g
16日 (木)	照焼ハンバーグ	砂糖 でん粉	ハンバーグ		濃口しょうゆ 酒 みりん	21.5g	27.3g
	ごはん	米					
	みそ汁	突きこんにゃく	うす揚げ 米みそ	大根 もやし 人参 白菜	だしパック	661kcal	730kcal
	ひじきの炒り煮	砂糖 油	ひじき 平天 大豆	人参	だしパック 濃口しょうゆ	27.6g	30.3g
17日 (金)	ささみカツ	油	ささみカツ			15.7g	17.5g
	パン	パン					
	かむかむポトフ	油	牛肉	しょうが 玉ねぎ 人参 大根 れんこん キャベツ パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩	757kcal	908kcal
	キャロットラペ	オリーブ油 砂糖 マーメイド	ツナ	人参 レモン果汁	酢 塩	28.9g	32.3g
20日 (月)	白身魚のマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	シイラ下味付	玉ねぎ パセリ			
	クリスマスデザート (単配)	クリスマスデザート					
	減量ごはん、味付けのり	米	味付けのり				
冬至 献立	冬至うどん	うどん	鶏肉 かまぼこ 米みそ	かぼちゃ 人参 青ねぎ	だしパック みりん	667kcal	819kcal
	ゆず和え	砂糖	ちりめんじゃこ	キャベツ 小松菜 ゆず果汁	酢 濃口しょうゆ	23.4g	29.6g
	竹輪のお茶天ぷら	油 天ぷら粉 でん粉	竹輪	大和茶		12.6g	15.2g

12月の旬の食材

奈良県産の食材は太字で表しています♪

さば **こまつな** **ほうれんそう** **はくさい** **だいこん** **きゃべつ** **ごぼう** **セロリ** **あおねぎ** **にんじん** **れんこん** **ゆず** **みかん**

12月の給食～あじわいメモ～

17日(金) 食育の日～フランス料理～

12月の食育の日はフランスの料理です♪
日本食と同じように、ユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界3大料理の一つです。
フランス料理は、最も洗練された味の持つ国と言われ、西洋料理の主流とされています。自然環境に恵まれているので、食材の鮮度と持ち味を生かした料理が特徴です。

献立には、フランスの家庭料理のポトフがあります。
フランス語でpotは鍋、feuは火を表すので、火にかけた鍋という意味になります。大きく切った野菜や肉をコトコト煮た家庭料理です。
普段私たちが家でよく使うマヨネーズは、フランス料理が発祥で、家庭ごとに作られる定番ソースです。給食は、シルバーという白身魚にかけてマヨネーズ焼きにしています。
卵を使っていないマヨネーズなので、卵アレルギーの人にも食べてもらえるメニューです。

ポトフのなかにある「れんこん」が噛み応えのある食材です。サクサクとした食感を楽しみながら、よく噛んでいただきます。

毎月18日 食育の日

フランスではクリスマスは一大イベント! 10月中旬から準備が始まり、年明けまでクリスマスムードが続きます。
フランスではクリスマスは家族とゆっくり過ごす時間になるそうです。
クリスマスに食べられる料理は、シーフードの盛り合わせ、七面鳥、チョコレート、ケーキ、シャンパンなどがあるようです。

20日(月) 冬至献立

2021年の冬至は12月22日で、冬至とは1年の中で一番昼が短く夜が長い日のことです。日本では昔から冬至の日は一番太陽の方が弱いと考えられており、この日を境に、太陽の力がよみがえる前向きな日だと考えられており「一陽来復の日」と言われています。
冬至の日に「ん」が2つ付く食べ物を食べると、運を呼び込むと言われています。代表的なものは、なんきん(かぼちゃ)や、れんこん、にんじんなどです。ほかに、も、う(ん)どん、ぎんなん、きんかん、かんでんがあります。これらは、冬の七草と言われている食べ物です。

冬の七草と言われますが、夏に旬を迎えるかぼちゃは、冬至の日には欠かせません。かぼちゃにはカロテンが豊富に含まれており、鼻やのどなどの粘膜の再生に働きます。風邪の予防にもってこの食材です。れんこん、にんじん、うどんとともに冬至うどんに入っています。

また、冬至の日にゆず湯につかると邪気を払うと言われています。
抗酸化作用に働くビタミンCが豊富なゆず果汁を使ったゆず和えも給食に出ます♪
寒い冬を健康に乗り切るために、食べ物からパワーをもらいましょう!

栄養バランスよく食べて、感染症に負けない体づくりをしよう!