

令和2年度 学校給食献立表

12月

今年の冬至は12月21日です

12月21日は、1年でもっとも日が短い日「冬至」です。冬至にはゆず湯に浸かると風邪を引きにくくなり、名前に「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込めるといわれています。この日の給食では、「冬至かぼちゃ(かぼちゃの別名：なんきん)」「ゆずだいこん」を提供します。また、12月22日はクリスマスメニューで骨付きの「ハーブチキン」を提供します。今年の給食は23日をもって終了します。最後までおいしく食べてください。また来年もよろしくお願いします！

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (火)	親子うどん ぶりと高野豆腐の竜田揚げ りんご(サンふじ)	牛乳 うどん, でん粉, 砂糖 でん粉, 油	牛乳 卵, 鶏肉 ぶり, 高野豆腐	長ねぎ, ほうれん草, 干しいたけ, えのきだけ 生姜 りんご
2 (水)	ごはん じゃがいものごま汁 スタミナ納豆 白菜の南蛮漬	牛乳 精白米 じゃがいも, 白ごま ごま油, 砂糖 砂糖, ごま油	牛乳 油揚げ, 白みそ, 牛乳 納豆, 鶏肉, かつおぶし 茎わかめ	長ねぎ, 人参 生姜, にんにく, 小ねぎ 白菜
3 (木)	ソフトフランスパン ポークビーンズ ジャーマンポテト りんご(王林)	牛乳 小麦粉 砂糖 じゃがいも, 油, バター	牛乳 豚肉, いんげん豆 ベーコン	人参, 玉ねぎ, グリンピース, トマト 玉ねぎ, パセリ りんご
4 (金)	ごはん あすか汁 さばの塩焼き 五目煮	牛乳 精白米 じゃがいも, 砂糖, 油	牛乳 鶏肉, とうふ, 白みそ, 牛乳 さば	人参, 白菜, 長ねぎ, しめじ, 生姜 人参, ごぼう, つきこんにゃく
7 (月)	ごはん わかめスープ 揚げポークシューマイ 八宝菜	牛乳 精白米 白ごま, でん粉 小麦粉, 油 でん粉, 油	牛乳 わかめ, はんぺん, とうふ 豚肉 ほたてがい, えび, 豚肉, うすら卵	えのきだけ, 人参, 長ねぎ, とうもろこし 玉ねぎ 人参, チンゲン菜, 玉ねぎ, たけのこ, もやし
8 (火)	豆パン 野菜スープ ほたてグラタン キウイフルーツ	牛乳 小麦粉 じゃがいも バター, 油, パン粉	牛乳, 卵, 金時豆 ベーコン ほたてがい, 牛乳, スキムミルク, シュレッドチーズ, チュールチーズ	キャベツ, 玉ねぎ, 人参, パセリ, さやいんげん 人参, 玉ねぎ, ピーマン, しめじ キウイフルーツ
9 (水)	ごはん 肉じゃが わかさぎのかき揚げ りんご(ななみつ)	牛乳 精白米 じゃがいも, 砂糖 でん粉, 小麦粉, 白ごま, 油	牛乳 豚肉 わかさぎ, 大豆, 青のり	玉ねぎ, さやいんげん, しらたき ごぼう, 人参, ピーマン りんご
10 (木)	スパゲッティペスカトーレ フレンチパンプキン 切干大根とチキンのサラダ	牛乳 スパゲッティ, オリーブオイル, バター 油 マヨネーズ(エッグケア), 白ごま	牛乳 えび, ほたてがい, ベーコン, 粉チーズ 鶏肉油漬	玉ねぎ, ピーマン, 人参, にんにく, トマト かぼちゃ 切干大根, きゅうり
11 (金)	ごはん おでん ごぼうとポテトのごまがらめ みかん	牛乳 精白米 砂糖 でん粉, じゃがいも, 油, 砂糖, はちみつ, 白ごま	牛乳 昆布, はんぺん, 棒天, がんもどき, うすら卵 こうなご	こんにゃく, 人参, 大根, ぶき, 干しいたけ ごぼう, 生姜 みかん
14 (月)	ねぎたま丼 豚汁 白菜のおひたし	牛乳 精白米, でん粉, 砂糖 じゃがいも 白ごま	牛乳 油揚げ, 卵 豚肉, とうふ, 牛乳, 白みそ かつおぶし	長ねぎ, 玉ねぎ, 干しいたけ 人参, ごぼう, 玉ねぎ, 長ねぎ, つきこんにゃく 白菜
15 (火)	長崎ちゃんぽん ちかフライ 杏仁フルーツ	牛乳 中華めん, 油, でん粉 小麦粉, パン粉, 油 砂糖	牛乳 豚肉, うすら卵, いか, えび, さつま揚げ ちか	キャベツ, 玉ねぎ, もやし, 人参, 長ねぎ, 干しいたけ, にんにく 黄桃, みかん缶, パインアップル
16 (水)	ごはん けんちん汁 ほたてのカレーザンギ りんご	牛乳 精白米 油 でん粉, 油	牛乳 とうふ ほたてがい	人参, ごぼう, 大根, さやいんげん, つきこんにゃく, 長ねぎ 生姜 りんご

今月の目標「寒さに負けない体をつくろう」

今年は特に免疫力を高めたいですね。好き嫌いせずにバランスのよい食事を3食摂り、強い体をつくりましょう！食事のみではなく、適度な運動と睡眠も免疫力アップに欠かせません。



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 (木)	コッペパン ポテトポタージュ ほうれん草オムレツ みかん	牛乳 小麦粉 じゃがいも, バター, 油 オリーブオイル	牛乳, 卵 スキムミルク, 牛乳 白花豆・いんげん豆, 生クリーム 卵, 生クリーム, 牛乳, シュレッドチーズ, ベーコン	玉ねぎ, パセリ 玉ねぎ, ほうれん草, トマト みかん
18 (金)	フシななテ- 七飯カレー ひじきサラダ 元気ヨーグルト	山川牛乳 精白米, じゃがいも, バター, 油 マヨネーズ(エッグケア) 砂糖	牛乳 豚肉, 白花豆・いんげん豆 ひじき, まぐろ油漬 ヨーグルト	人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, 干しいたけ, 人参, トマト, にんにく きゅうり, とうもろこし
21 (月)	冬至給食 ごはん 五目あんかけ豆腐 冬至かぼちゃ ゆず大根	牛乳 精白米 砂糖, 油, でん粉 砂糖 砂糖	牛乳 とうふ, 豚肉 小豆	人参, 長ねぎ, たけのこ, 玉ねぎ, 干しいたけ, さやいんげん かぼちゃ 大根, ゆず
22 (火)	クリスマス給食 ソフトフランスパン ほたてとほうれん草のクリームスープ ハーブチキン キャベツとコーンのサラダ	牛乳 小麦粉 バター, 油 オリーブオイル オリーブオイル	牛乳 ほたてがい, 牛乳, 生クリーム, スキムミルク 鶏肉	玉ねぎ, しめじ, ほうれん草, 人参, パセリ にんにく キャベツ, とうもろこし, パインアップル
23 (水)	おろしとじゃこのスパゲッティ 大豆コロック 白菜のごまマヨサラダ	牛乳 スパゲッティ, オリーブオイル, 砂糖 小麦粉, パン粉, じゃがいも, 油 白ごま, マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 まぐろ油漬, しらす干し 大豆	大根, なめこ, 干しいたけ, 人参, こねぎ, 生姜 玉ねぎ 白菜, 人参

からだを温める食品で寒い冬を乗り切ろう！

体温が1℃上がると免疫力は5~6倍上がると言われています。風邪予防には、鍋料理や汁物などの温かい食事を取り入れて体を温めてあげることが大切です。また、体を温める食材を料理に取り入れると体の中から温まるのでオススメです！しっかり食べて寒さに負けない体をつくりましょう！

体を温める食品



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A(レチノール)	B1	B2	C		
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	787	31.6	24.8	422	3.1	288	0.45	0.64	36	6.6	2.6

今月のフシななテ-は9日と18日です。

9日は先月に引き続き、大沼漁協のご協力で七飯産「わかさぎ」を手作りのかき揚げにして提供します！ななみつも登場します。18日は七飯産の食材をふんだんに使用した七飯カレー！長ねぎとりんごが入っていて、いつものカレーとはひとあじ違います。21日の冬至給食、22日のクリスマス給食もお楽しみに！



今月の七飯産

米、中華めん、じゃがいも、牛乳、わかさぎ、とうふ、小揚げ、こんにゃく、しらたき、王様しいたけ、なめこ、大根、白菜、長ねぎ、切干大根、りんご(ななみつ)の使用を予定しています。

※今月からお米が新米になります！