

令和3年度 12月 学校給食献立表

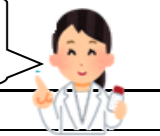
冬の寒さに負けぬようにしっかり食べて風邪を予防しましょう。

12月21日は、1年でもっとも日が短い日「冬至」です。給食では20日に冬至給食を提供します。冬至には名前に「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ることから「冬至かぼちゃ(かぼちゃの別名：なんきん)」「けんちん汁」を提供します。また、冬至にはゆず湯に浸かると風邪をひきにくくなります。給食でもゆず湯気分を味わえるように「ぶりの照り焼きゆず風味」を提供します。また、3日は七飯町の姉妹都市である香川県三木町との交流給食です。この日、七飯町では香川の郷土料理「まんぼのけんちゃん」と「うちこみうどん汁」と、三木町からいただく「さぬきキウイっこ」というキウイと「まんぼ」を提供し、同じ日に三木町の給食では七飯町から贈る「ななみつき」と「長ねぎ」を味わってもらいます。

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 (水)	ごはん 牛乳 切干大根とじゃがいもの煮物 さばの塩焼き もやしのおかか和え	精白米 じゃがいも、油、砂糖	牛乳 豚肉、油揚げ さば	切干大根、しらたき、人参、さやいんげん
2 (木)	フシななテ ツイストパン 山川牛乳 長ねぎのクリームシチュー わかさぎのマリネ りんご (ななみつき)	小麦粉 じゃがいも 、バター、小麦粉、油 米粉 、油、オリーブオイル、砂糖	牛乳、卵 鶏肉、スキムミルク、白豆、いんげん豆、クリーム わかさぎ	長ねぎ 、人参、玉ねぎ、しめじ、とうもろこし 玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、レモン果汁 りんご
3 (金)	三木町交流 ごはん 牛乳 うちこみうどん汁 きびなこの天ぷら まんぼのけんちゃん キウイフルーツ (さぬきキウイっこ)	精白米 うどん、さといも 小麦粉、でん粉、砂糖、油 ごま油	牛乳 鶏肉、油揚げ、白みそ きびなご、白みそ 油揚げ、とうふ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 生姜 まんぼ、白菜 キウイフルーツ
6 (月)	ごはん 牛乳 わかめスープ 八宝菜 みかん	精白米 白ごま、でん粉 でん粉、油	牛乳 わかめ、はんぺん、とうふ いか、えび、豚肉、うすら卵	えのきだけ、人参、長ねぎ、とうもろこし 人参、チンゲン菜、玉ねぎ、たけのこ、もやし みかん
7 (火)	ソフトフランスパン 牛乳 ポークビーンズ スパイシーポテト ひじきサラダ	小麦粉 砂糖 じゃがいも、油 マヨネーズ (エッグケア)	牛乳 豚肉、いんげん豆	人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト
8 (水)	ごはん 牛乳 すき焼き 昆布の油炒め キャベツの浅漬け	精白米 じゃがいも、焼きふ、砂糖 白ごま、砂糖、油	牛乳 豚肉、焼き豆腐、赤みそ 春どり昆布、さつま揚げ	しらたき、もやし、玉ねぎ、長ねぎ 切干大根、人参 キャベツ、人参
9 (木)	牛乳 スパゲッティペスカトーレ チキンアップルジンジャー 白菜のごまマヨサラダ	スパゲティ、オリーブオイル、バター でん粉、油、砂糖 白ごま、マヨネーズ (エッグケア)	牛乳 いか、えび、ベーコン、粉チーズ 鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、トマト 生姜、りんご、玉ねぎ、にんにく 白菜、きゅうり
10 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃ団子汁 鮭と王様しいたけのちゃんちゃん焼き りんご (ふじ)	精白米 じゃがいも、でん粉 油、砂糖、バター	牛乳 鶏肉、油揚げ 鮭、白みそ	かぼちゃ、大根、人参、ごぼう、しめじ、長ねぎ、みつば、干しいたけ 王様しいたけ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、にんにく りんご
13 (月)	ごはん 牛乳 おでん ごぼうとじゃがいものごまがらめ みかん	精白米 砂糖 じゃがいも、でん粉、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、干しいたけ ごぼう、生姜 みかん
14 (火)	コッペパン 牛乳 野菜スープ たらのクリームグラタン キウイフルーツ	小麦粉 じゃがいも バター、小麦粉、油、パン粉	牛乳、卵 ベーコン たら、牛乳、スキムミルク、クリーム、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん、パセリ 玉ねぎ、しめじ キウイフルーツ
15 (水)	牛乳 七飯カレー 大根とコーンのサラダ ヨーグルト	精白米、じゃがいも、小麦粉、油、バター オリーブオイル 砂糖	牛乳 エゾシカ肉、白豆、いんげん豆 ヨーグルト	人参、玉ねぎ、長ねぎ、王様しいたけ、りんご、トマト、にんにく 大根、とうもろこし
16 (木)	牛乳 長崎ちゃんぽん ギョーザフライ 小松菜の南蛮漬け	中華めん、油、でん粉 小麦粉、ごま油、砂糖、パン粉、油 砂糖、ごま油	牛乳 豚肉、いか、えび、焼きかまぼこ 豚肉、卵	キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、干しいたけ、にんにく キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、人参、しいたけ、生姜、にんにく 小松菜、もやし

今月の目標「寒さに負けぬ体をつくろう」

風邪やインフルエンザが流行する時期です。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 (金)	ごはん 牛乳 五目あんかけ豆腐 干しえび豆 じゃがいもとキャベツのごま和え	精白米 砂糖、油、でん粉 でん粉、油、砂糖、白ごま じゃがいも、白ごま、砂糖	牛乳 とうふ、豚肉 干しえび、大豆	人参、長ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、さやいんげん、干しいたけ キャベツ、人参
20 (月)	冬至給食 ごはん 牛乳 けんちん汁 ぶりの照り焼きゆず風味 冬至かぼちゃ	精白米 油 砂糖 砂糖	牛乳 とうふ ぶり 小豆	人参、ごぼう、大根、さやいんげん、つきこんにゃく、長ねぎ ゆず かぼちゃ
21 (火)	クリスマス給食 ソフトフランスパン 牛乳 ほたてとほうれん草のクリームスープ ハーブチキン りんご	小麦粉 小麦粉、バター、油 オリーブオイル	牛乳 ほたて貝、牛乳、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 りんご
22 (水)	フシななテ 山川牛乳 エゾシカヒキ肉 なめこと卵のスープ 手作り杏仁フルーツ	精白米、油、白ごま、砂糖、ごま油 でん粉 砂糖	牛乳 エゾシカ肉、豚肉、大豆 はんぺん、卵 牛乳、アガー	もやし、人参、ほうれん草、長ねぎ、山菜、たけのこ、にんにく、生姜 なめこ 、 長ねぎ 、みつば 黄桃、みかん、パインアップル
23 (木)	牛乳 スパゲッティミートソース 大豆コロック キャベツとツナのサラダ	スパゲッティ、オリーブオイル じゃがいも、小麦粉、パン粉、でん粉、油 マヨネーズ (エッグケア)	牛乳 豚肉、大豆、粉チーズ 大豆 まぐろ油漬け	人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト 玉ねぎ キャベツ、とうもろこし
24 (金)	ごはん 牛乳 あすか汁 厚焼き卵 五目煮	精白米 砂糖 じゃがいも、砂糖、油	牛乳 鶏肉、とうふ、白みそ、牛乳 卵	人参、白菜、長ねぎ、しめじ、生姜 人参、ごぼう、つきこんにゃく

風邪予防に役立つ栄養素です。積極的にとりましょう！

たんぱく質

筋肉を増やし体温を上げて、細菌やウイルスへの抵抗力を高めます。

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護します。

ビタミンC

免疫力を高めて風邪を予防します。

	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(β-胡萝卜素)	B1	B2	C		
月平均栄養価	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	790	31.4	24.0	454	3.3	396	0.44	0.66	39	6.4	2.6

今月のフシななテは2日と22日です。

2日は大沼漁協のご協力で、七飯産の旬の「わかさぎ」をマリネにして提供します。七飯産の長ねぎと山川牛乳を使用して作る『長ねぎのクリームシチュー』や『ななみつき』もお楽しみに！22日は七飯産のエゾシカヒキ肉の『ピビンパ』、七飯産のなめこと長ねぎを使用して作る『なめこと卵のスープ』、山川牛乳を使用する手作りのデザート『杏仁フルーツ』を提供します。今月は冬至給食やクリスマス給食など行事食もたくさんありますので、お楽しみに！

今月の七飯産

米、米粉、中華めん、じゃがいも、牛乳、エゾシカ肉、わかさぎ、小揚げ、こんにゃく、しらたき、王様しいたけ、なめこ、長ねぎ、ごぼう、かぼちゃ、切干大根、りんご、の使用を予定しています。