

平成27年度12月分 学校給食献立表 南伊勢町給食会(中学校)

日	曜	献立名	牛乳	血や肉になる (赤色)	体の調子を整える (緑色)	力や熱になる (黄色)	熱量(千kcal) たんぱく質(g)	献立 ひとくちメモ
1	火	麦ごはん 筑前煮 かきたま汁	牛乳 ふりかけ	牛乳・鶏肉・豆腐 卵・ふりかけ	ごぼう・にんじん・こんにやく まももだけ・さやいんげん はくさい・ねぎ	米・麦 油・さとう かたくり粉	732 26.1	まこもは、イネ科の大形多年草で葉はむしろとし、果実と若葉は食用。今日の筑前煮に使用している、たけのこのような食感です。
2	水	ドライカレー 三色サラダ	牛乳	牛乳・合挽肉 えび・ベーコン ロースハム	たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく・キャベツ	米・麦・油・薄力粉 さとう・マカロニ・スパゲティ ごま・マヨネーズ	861 29.0	ドライカレーは、汁気のないカレー。ひき肉とみじん切りの野菜を炒めてカレーの風味をつけて、飯に添えたもの。
3	木	麦ごはん さばのみそ煮 のっぺい汁	牛乳 りんご	牛乳・さば 赤みそ・豚肉 油あげ	しょうが・だいこん・にんじん こんにやく・ねぎ・りんご	米・麦 さとう・さといも かたくり粉	804 33.4	さといもには、でんぷんが多い。しかし、イモ類の中で、もっともカロリーが少ない。さといものヌルヌルは食物センセイで腸の壁を刺激し便秘を防ぐ。
4	金	ホットドック 白菜とベーコンのクリーム煮 みかんゼリー	牛乳	牛乳・ウィンナー チーズ・ベーコン イナアガー	キャベツ・はくさい・にんじん たまねぎ・みかんジュース レモン	背切れロールパン 油・薄力粉 マーガリン・さとう	770 25.2	「南伊勢町魚々の日」です。学校給食は、第一金曜日は、パン給食のため今日は前日に南伊勢町産「さば」を使用した献立です。
7	月	三色そぼろ丼 豆腐だんご汁 つぼ漬け	牛乳	牛乳・卵 鶏肉・豆腐 油あげ	たまねぎ・しょうが・にんじん グリーンピース・ごぼう・ねぎ つぼ漬け	米・麦・さとう 油・かたくり粉 白玉粉・ごま	835 29.3	豆腐だんご汁は、豆腐と白玉粉でだんごを作り、野菜とだんごを入れた汁です。
8	火	カレーライス フルーツのヨーグルトあえ ふくしん漬け	牛乳	牛乳・鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・りんご・みかん缶・パイン缶 黄桃缶・バナナ・ふくしんづけ	米・麦・はちみつ 油・じゃがいも 薄力粉・カラメル	959 23.3	バナナは根から新芽が出てきて、子を増やす。大きく生長するので、木と勘違いされるが、木ではなく草です。
9	水	麦ごはん ツナのコロケ 豚汁	牛乳 キャベツ ミニマト	牛乳・ツナ缶・卵 豚肉・油あげ 豆腐・赤みそ	にんじん・とうもろこし缶 たまねぎ・キャベツ・ミニマト だいこん・ごぼう・ねぎ	米・麦 じゃがいも・マーガリン 油・薄力粉・パン粉	915 30.2	豚汁は、豚肉に野菜などを加えて味噌汁仕立てにした汁物です。「とん汁」とも言う。
10	木	わかめごはん 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳	牛乳・わかめ・鮭 豚肉・さつま揚げ 油あげ	パセリ・切り干しだいこん にんじん・こまつな	米・麦 マヨネーズ・ごま油 さとう	885 38.4	切り干し大根は、干し大根の一種。主に秋大根、冬大根を細かく切って十分に乾燥させたもの。
11	金	小型ロールパン 中華そば ポテトサラダ	牛乳 いちごジャム	牛乳・豚肉 焼きかまぼこ 卵	ほうれんそう・しなちく・白ねぎ にんじん・きゅうり・たまねぎ	小型ロールパン 中華麺・ごま油・じゃがいも マヨネーズ・いちごジャム	958 36.1	中華めんは、中華ソバとも言うが、ソバではなくうどんの一種。準強力粉の小麦粉をかんすいで練ってつくるものことです。
14	月	親子丼 のり酢あえ フルーツミックス	牛乳	牛乳・鶏肉 卵・ツナ缶 のり	たまねぎ・ねぎ・ほうれんそう バナナ・キウイフルーツ みかん缶・黄桃缶・パイン缶	米・麦 さとう・ごま	828 30.0	冬に旬をむかえるほうれん草は、夏よりもビタミンCが約2〜3倍も増えます。かぜ予防の効果あり。寒い冬にはピッタリの野菜です。
15	火	インディアンライス ポトフ ふくしん漬け	牛乳	牛乳・豚肉 粉チーズ ベーコン・ウィンナー	たまねぎ・エリンギ水煮・グリーンピース にんにく・セロリー・にんじん キャベツ・パセリ・ふくしんづけ	米・麦 マーガリン・油 じゃがいも	836 28.3	ポトフはフランスの代表的な家庭料理で、給食用にアレンジしています。
16	水	麦ごはん 八宝菜 あおさのみそ汁	牛乳 大学芋	牛乳・いか・豚 うずら卵・あおさ 豆腐・合わせみそ	しょうが・たまねぎ・干しいたけ にんじん・たけのこ・グリーンピース ねぎ・はくさい	米・麦・かたくり粉 油・ごま油 さつまいも・黒砂糖	940 31.9	八宝菜は中国料理で、肉、魚介、野菜など多くの種類の材料を炒め煮し、とろみをつけたものです。
17	木	麦ごはん サバのホイル焼き 野菜炒め	牛乳 かきたま汁	牛乳・さば 赤みそ・卵 豆腐	たまねぎ・とうもろこし缶・にら キャベツ・にんじん・きくらげ もやし・ほうれんそう	米・麦・マーガリン さとう・油・春雨 ごま油・かたくり粉	856 35.2	12/17(木)〜18(金)は、地物一番給食の日です。南伊勢町のさばやみかん、卵を使用し、地産地消に取り組んでいます。
18	金	黒糖ロールパン 豆腐ナゲット 小松菜サラダ	牛乳 みかん	牛乳・豆腐 鶏肉・ひじき 卵・ツナ缶	たまねぎ・にんじん・ねぎ こまつな・きゅうり・キャベツ ポッカレモン・みかん	黒糖ロールパン かたくり粉・さとう アーモンドパウダー・油	849 31.9	
21	月	そぼろちらし すまし汁 白玉ポンチ	セレクト牛乳	牛乳・鶏肉 卵・豆腐	ちらしずしの素・しょうが・はくさい さやいんげん・ねぎ・黄桃缶 バナナ・みかん缶・レモン・さくらんぼ	米・麦 さとう・油 白玉粉・サイダー	852 29.2	レモンは、ビタミンCが多く(果汁に45mg/100g)、クエン酸も含まれているので、疲労回復によい。この時期は、三重県産を使用しています。



※献立は都合により変更することがあります

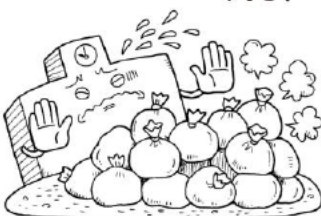
一日当たりの平均	859 30.5
----------	-------------

今月の南伊勢町産食材

さば、みかん、たまご
レモン、あおさ



「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になろう!



もう一口

食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないー」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

給食に毎日出る

「牛乳」

残さずに飲みましょう!

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。

