

12月学校給食献立表

今月から健康教育月間に2年生が班ごとに考えた献立が入ります。はじめてのメニューもいくつか登場します。日本型の食事について学習したことが生かされている献立が多く、2月までに全部の班の献立を給食で採用できそうです。12月も玉ねぎ、大根、にんじん、長ねぎ、白菜、ほうれん草、水菜、大根葉、小松菜、大豆、じゃが芋、りんごなど地域の食材を多くの方のご協力により使うことができます。地域の食材、旬の食材を使っておいしくて、安全で、食に関する学習の教材にふさわしく、学校生活の楽しみとなる給食にしたいと思います。

<p>1日(月) 2の1・1班作成献立 発芽玄米入りごはん 鮭の塩焼き くるみあえ さつま汁 みかん 小魚 牛乳</p> <p>旬の食材を多く取り入れて和食にこだわった献立です。一生懸命考えた献立なので残さないでほしいというメッセージがあります。勉強したとおりしっかり日本型の食事です。 770k(加) 32.8g</p>	<p>2日(火) 発芽玄米入りごはん 干草卵焼き 切り干し大根の炒め煮 白菜のみそ汁 煮豆 りんご 小魚 牛乳</p> <p>2年生の献立作成では、やはり肉料理が人気です。切り干し大根やひじきは不人気です。2年生の作成献立でない給食は、栄養士おすすめ健康献立です。 857k(加) 32.8g</p>	<p>3日(水) 発芽玄米入りごはん かわはぎロールの天ぷら 春雨とツナのサラダ 肉じゃが 姉妹都市九度山町の柿 小魚 牛乳</p> <p>おふくろの味「肉じゃが」は一品でも栄養バランスがよい料理です。凍り豆腐を入れて、たんぱく質のバランスをとります。 867k(加) 38.4g</p>	<p>4日(木) 2の2・2班作成献立 発芽玄米入チャーハン まあぼどうふ 中華サラダ キムチスープ 杏仁豆腐 小魚 牛乳</p> <p>風邪予防にキムチスープを入れて中華風の日本型の食事を考えました。麻婆豆腐はカップでなくお皿に盛ります。 711k(加) 30.4g</p>	<p>5日(金) 発芽玄米入りごはん ししゃもの磯辺揚げ 水菜のえごまサラダ とん汁 りんご 牛乳</p> <p>「えごま」は「しそ科」の植物です。ごまと同じような薬理に役立ちます。真田産です。えごま油はαリノール酸が豊富です。骨ごと食べる魚なので小魚をつけません。 861k(加) 35.7g</p>
<p>8日(月) 2の2・4班作成献立 発芽玄米入りごはん チキンソースカツ 線キャベツ かみかみサラダ なめこ汁 クレープ 小魚 牛乳</p> <p>旬の地域食材を取り入れながらも、人気のメニューを入れスタミナをつけたいと考えた献立です。 939k(加) 39.1g</p>	<p>9日(火) 2の2ハイキング給食 コッパン ホキのチーズ焼き ツナサラダ 青菜ときこの卵スープ りんご 小魚 牛乳</p> <p>ハイキング給食では給食委員に協力して、楽しい会食ができるようにしましょう。ホキはたちの仲間の白身の魚です。 716k(加) 35.7g</p>	<p>10日(水) 2の3・2班作成献立 しらす五穀米ごはん きのこたっぷり ハンバーグ 磯浸し もずくのみそ汁 キウイフルーツ 牛乳</p> <p>みんなが嫌いなもの克服メニューとして考えた献立です。中でもおススメはきのこの野菜たっぷりのハンバーグで4種類のきのこは入ります。 743k(加) 34.5g</p>	<p>11日(木) 発芽玄米入りごはん 鯖の味噌煮 ひじきのサラダ じゃが芋のみそ汁 みかん 小魚 牛乳</p> <p>給食の鯖の味噌煮： 鯖60g 10切・味噌55g・中双糖50g・三温糖10g・酒40g・生姜10g・水150〜200cc 鯖の美味しい季節です。参考にしてください。 832k(加) 32.4g</p>	<p>12日(金) 発芽玄米入りごはん 豆あじの南蛮漬 ナムル 白菜と肉団子のスープ りんご 牛乳</p> <p>真田産の白菜をたっぷり使った肉団子スープを作ります。肉団子を作るとき水や酒等水分を15%位肉に揉み込むとふっくらした団子になります。 780k(加) 33.7g</p>
<p>15日(月) 2の4・5班作成献立 チキンライス 鮭のムニエル ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ りんご 小魚 牛乳</p> <p>洋風の日本型の食事の献立を考えた4組5班では3群の食品を目安の量より多くしてビタミンたっぷりに仕上げました。 873k(加) 38.1g</p>	<p>16日(火) 発芽玄米入りごはん 手作りえびシウマイ ごま浸し えのきのみそ汁 柿 小魚 牛乳</p> <p>和歌山県九度山町は富有柿の生産が盛んです。日本一おいしいと柿としてピーアールしています。振興公社にお届けし取り寄せます。 706k(加) 30.1g</p>	<p>17日(水) 発芽玄米入りごはん スタミナ焼き肉 ツナサラダ 味噌けんちん汁 りんご 小魚 牛乳</p> <p>一人分豚肉50gと野菜65g使います。りんごやごまを入れた野菜炒めのような焼き肉です。地域の食材大根とおとうふたっぷりの汁で暖まりましょう。 817k(加) 36.5g</p>	<p>18日(木) 2の4・4班作成献立 白米入り発芽玄米 さつま芋ごはん さんまのかんろ煮 くるみあえ なめこ汁 みかん 牛乳</p> <p>発芽玄米をたくさん食べてほしいとの願いからいつもの10%を90%に増やして、めったに味わえないごはんがたっぷりの献立ですが・・・。 855k(加) 29.1g</p>	<p>19日(金) 発芽玄米入りごはん ポークカレー お豆とハムのオムレツ そくせき漬け りんご 小魚 牛乳</p> <p>白インゲン豆をやわらかく煮てオムレツにします。新しいメニューです。豆は食物繊維が豊富です。不足しがちな栄養素を補えます。 886k(加) 31.2g 毎月19日は食育の日です</p>
<p>22日(月) 冬至献立 発芽玄米入りごはん 魚のホイル蒸し ゆずみそ田楽 冬至汁 キウイ 小魚 牛乳</p> <p>冬至にはかぼちゃとこんにゃくを食べる慣わしがあります。冬至汁にはかぼちゃを入れます。こんにゃくはかおりのよいゆずを使って田楽にします。デザートは真田産のキウイです。 792k(加) 32.3g</p>	<p>23日(火) 天竺誕生日</p>	<p>24日(水) 発芽玄米入りごはん ホキのカレームニエル ひじきの煮物 野沢菜漬け かきたま汁 りんご 小魚 牛乳</p> <p>796k(加) 32.5g</p>	<p>25日(木) 2の3・1班作成献立 コッパン 鶏の唐揚げ 海藻サラダ ホワイトシチュー スポンジケーキ 小魚 牛乳</p> <p>3組の1班はクリスマス献立を考えました。七面鳥のつもりで鶏の唐揚げをいただきます。 884k(加) 38.2g</p>	<p>26日(金) 終業式 2の1・6班作成献立 発芽玄米入りごはん ごはん ぶり(ハマチ)の照焼 ごまあえ さつま汁 みかんゼリー 小魚 牛乳</p> <p>いよいよ2学期も終わりになります。学校の年とり献立に「さわしいぶり」を取り入れ、旬の食材をたくさん取り入れた献立を考えました。 845k(加) 33.0g</p>