



れい わ ねん がつ
令和 5年 12月

がっ こう きゅうしょく よ てい こん だて ひょう
学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっぴ 実施日	にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも ざい りょう 主 材 料 と そ の 働 き			えい よう りょう 栄 養 量				
				ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校		中学校		
太字の献立は伊奈中学校のリクエストです。				ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	I補給 (kcal)	蛋白質 (g)	I補給 (kcal)	蛋白質 (g)	
1	金		鶏ごぼうごはん 牛乳 えびしゅうまい(卵) 大根サラダ どさんこ汁	牛乳 とり肉 えびしゅうまい ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう 和風ドレッシング じゃがいも	にんじん ごぼう しめじ えだまめ だいこん きゅうり にんにく もやし ねぎ コーン	645	24.5	779	28.1	
4	月		ごはん 牛乳 豚肉のサイコロ揚げ キャベツのサラダ けんちん汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 油揚げ	こめ でんぶん 油 さとう 焙煎ごまドレッシング さといも	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	670	25.9	807	30.4	
5	火		みそラーメン 牛乳 たこやき たまねぎのサラダ	牛乳 ぶた肉 赤みそ	ホット中華めん たこやき 油 コールスロードレッシング	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にら コーン キャベツ きゅうり	668	25.8	856	31.2	
6	水		キムチチャーハン 牛乳 春巻き 小松菜のサラダ たまごスープ(卵)	牛乳 焼きぶた 春巻き とり肉 たまご	こめ ごま油 油 香味塩ドレッシング でんぶん	ねぎ キムチ にんじん にんにく こまつな もやし はくさい	635	20.9	807	24.6	
7	木		バターロール(乳) 牛乳 とり肉のトマトソース ジャーマンポテト コンソメスープ みかん	牛乳 とり肉 ベーコン フランクフルト	バターロール さとう オリーブ油 じゃがいも 油	たまねぎ にんにく コーン にんじん キャベツ みかん	737	30.8	839	35.1	
8	金		ごはん 牛乳 あじ竜田揚げ 厚揚げのそぼろ煮 大根とベーコンのスープ	牛乳 あじ竜田揚げ ぶた肉 厚揚げ ベーコン	こめ 油 さとう でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん だいこん チンゲンサイ	656	24.9	805	29.6	
11	月		ツイストパン(乳) 牛乳 ハンバーグ 春雨サラダ コーンスープ(乳)	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ツイストパン さとう はるさめ ごま油 白ごま	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ クリームコーン コーン	735	25.4	870	29.7	
12	火		わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ もやしサラダ とん汁	牛乳 わかめ とり肉 ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ でんぶん 油 香味中華ドレッシング 丸系やつがしら こんにゃく	もやし キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	632	26.5	764	30.7	
13	水		ごはん 牛乳 コーンフライ カレー(乳) フルーツミックス	牛乳 コーンフライ ぶた肉 チーズ	こめ じゃがいも 油	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パイン	736	22.0	921	26.4	
14	木		ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース 白菜スープ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉	こめ 油 さとう でんぶん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ はくさい	618	21.8	797	26.3	
15	金		ごはん 牛乳 ほたてフライ ブロッコリーのサラダ すき焼き煮	牛乳 ほたてフライ ぶた肉 焼き豆腐	こめ 油 焙煎ごまドレッシング しらたき さとう	ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	684	28.0	854	33.4	
18	月		ごはん 牛乳 さばの詩仙焼き 切干大根サラダ いも団子汁	牛乳 さば とり肉	こめ 和風ドレッシング いもち	きりぼしだいこん にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	682	23.4	822	27.3	
19	火		クロワッサン(乳) 牛乳 フライドチキン グリーンサラダ ミネストローネ ケーキ(乳)(卵)	牛乳 フライドチキン ベーコン	クロワッサン 油 香りごまドレッシング じゃがいも シェルマカロニ ケーキ	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ トマト トマトピューレー	789	22.6	871	24.0	
							へいきんえいようりょう 平均栄養量	684	24.8	830	29.0
							きじゅんえいようりょう 基準栄養量	650	22~32	830	27~41

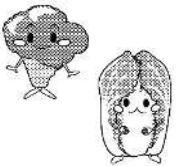
* 都合により献立を変更する場合があります。
* 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
* 〃の表示は、乳・卵を使用している献立です。
参考にしてください。

12月給食だより

今年も残すところあと1か月となりました。日が暮れるのが早くなり、寒さも厳しくなっています。また、空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行する時期でもあります。冬を元気に過ごすためには、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、感染症の予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を元気に乗り切りましょう。



給食メニュー紹介 「とり肉のトマトソース」

《材料4人分》

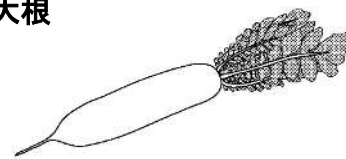
とりもも肉 60g位 4枚 (酒をふる)
酒 少々
にんにく 少々 (みじん切り)
玉ねぎ 50g (みじん切り)
オリーブ油 大さじ1
ケチャップ 80g
中濃ソース 20g
赤ワイン 大さじ1
砂糖 小さじ2

《作り方》

①とり肉に酒をふっておく。
②オリーブ油でにんにくを炒めて香りを出す。
③玉ねぎを入れて透明になるまで炒め、赤ワインを加える。
④ケチャップ、中濃ソース、砂糖、水を入れて煮込む。
⑤焼いたとり肉に④のソースをかけて完成。

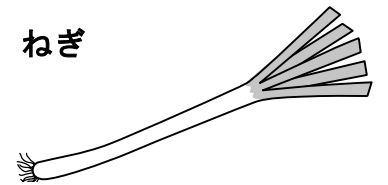
ソースは豚肉や白身魚にかけてもおいしいですよ。

大根



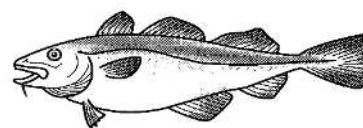
冬の大根は甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

ねぎ



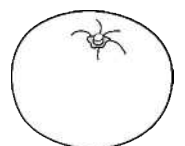
ねぎには体を温める働きがあります。また、独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

たら



低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

みかん



ビタミンCが豊富で手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

19日は、クリスマスケーキのセレクト給食です。

今年は、メロンドノエル・いちごケーキ・ホワイトロールケーキの3種類です。どのケーキを選びましたか？当日までおぼえておいてください。

献立は、メロンドノエルを選んだ場合のエネルギーになっています。

