

# 12月きゅうしよくんだてひょう



2024年11月27日

剣崎学校給食センター

12/9,24…松浦小なし  
12/2,23…米水津中なし  
12/24…米水津小、鶴見中なし

\*牛乳(主に体をつくるものになる)は、毎日つきます。 \*献立は都合により変更することもあります。 \*材料の( )は、だしとりのみです。

日	学校 確認欄	献立名	主に体をつくる ものになる	主に調子を整える ものになる	主にエネルギーの ものになる	その他	加工品等のアレルギー表示		*コンタミ					もりつけかた	
							加工品名等	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに		
2月		ごはん			米										
		揚げさばの生姜みそかけ	さば,赤みそ	生姜	でんぶん,大豆油,砂糖,ごま	塩,酒,濃口しょうゆ,みりん									
		けんちん汁	鶏肉,油揚げ,豆腐,(いりこ)	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ	つきこんにゃく,里芋,砂糖,サラダ油	薄口しょうゆ,和風だし									
		風味漬		キャベツ,にんじん,きゅうり,生姜,しそ,レモン		薄口しょうゆ,塩									
3火		ごはん			米										
		かきあげ(冬)	卵	にんじん,玉ねぎ,れんこん	さつまいも,大豆油,小麦粉,米粉	塩									
		ちゃんこ	鶏肉,豆腐,麦みそ,(いりこ)	ごぼう,大根,白菜,にんじん,乾しいたけ	つきこんにゃく,サラダ油										
4水		ごはん			米										
		コッパン			コッパン		45	コッパン							
		米粉シチュー	鶏肉,牛乳	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー	じゃがいも,米粉,バター,サラダ油	塩,こしょう,コンソメ,薄口しょうゆ									
		ほうれん草のサラダ	豚ロースハム	キャベツ,冷凍ほうれん草,コーン	エッグケアマヨネーズ	こしょう,薄口しょうゆ	502 77	ロースハム Igg'アマヨネーズ							
5木		中華混ぜごはん	豚肉	乾しいたけ,コーン,にんじん,チンゲンサイ	米,砂糖,サラダ油,ごま油	濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,塩,酒,みりん									
		にら玉スープ	鶏肉,卵,(いりこ)	玉ねぎ,にんじん,にら	ごま油	薄口しょうゆ,和風だし									
		いしがき石垣もち			小麦粉,さつまいも,砂糖	バター,バター,塩									
6金		ごはん			米										
		すきやきうどん	牛肉,豆腐	大根,にんじん,白菜,白ねぎ	うどん,砂糖	濃口しょうゆ,酒	669	うどん							
		ツナのかぼすあえ	フレッシュミート	キャベツ,きゅうり,にんじん,かぼす		濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,酢,塩	12	フレッシュミート							
9月		ごはん			米										
		ハンバーグきのこソースかけ	豚ひき肉,大豆ミート,卵,牛乳	玉ねぎ,にんにく,いなしめじ,乾しいたけ	パン粉,サラダ油	塩,こしょう,コンソメ,ケチャップ,ウスターソース,デミグラスソース,赤ワイン	575 516 99	大豆ミート パン粉 デミグラスソース							
		白菜スープ	鶏肉,豆腐	えのき,にんじん,白菜,ねぎ		薄口しょうゆ,塩,片かつ									
10火		ごはん			米										
		肉豆腐	豆腐,豚肉	玉ねぎ,にんじん,えのき,いなしめじ,生姜,にんにく	砂糖,サラダ油	濃口しょうゆ,酒,みりん									
11水		ごはん			米										
		ミルクパン			ミルクパン		47	ミルクパン							
		ニベのバジルフライ	にべ,卵			小麦粉,パン粉,大豆油	バジルペースト,塩,こしょう	516 609	パン粉 バジルペースト						
		秋野菜のカレースープ煮	豚肉	大根,玉ねぎ,にんじん,カリフラワー,ブロッコリー,トマト	さつまいも,でんぶん,サラダ油	カレー粉,濃口しょうゆ,コンソメ									
12木		ごはん			米										
		鶏肉の酢豚風	鶏肉	生姜,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,グリーンピース,乾しいたけ	米粉,小麦粉,大豆油,じゃがいも,砂糖,でんぶん,サラダ油	薄口しょうゆ,濃口しょうゆ,酢,ケチャップ									
13金		ごはん			米										
		米粉パン			米粉パン		48	米粉パン							
		ミートスパゲティ	牛ひき肉,豚ひき肉,チーズ	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	スパゲッティ,サラダ油	ケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう,赤ワイン,ナツメグ,パプリカ,ローレル,コンソメ	6 57	チーズ スパゲティ							
16月		ごはん			米										
		きびなごのフライ	きびなごフライ		大豆油		568	きびなごフライ							
		おでん	鶏肉,お野菜つみれ,生揚げ,ちくわ,五分角昆布,(いりこ)	大根,にんじん	こんにゃく,砂糖	濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,酒,みりん,和風だし	680 522	お野菜つみれ ちくわ							

# 12月きゅうしょくこんだてひょう



2024年11月27日

剣崎学校給食センター

12/9,24...松浦小なし  
12/2,23...米水津中なし  
12/24...米水津小、鶴見中なし

\*牛乳(主に体をつくるものになる)は、毎日つきます。 \*献立は都合により変更することもあります。 \*材料の( )は、だしとりのみです。

日	学校 確認欄	献立名	主に体をつくる ものになる	主に調子を整える ものになる	主にエネルギーの ものになる	その他	加工品等のアレルギー表示		*コンタミ				もりつけかた	
							加工品名等	卵	乳	小麦	落花生	えび		かに
17 火		ごはん			米									17 やさしいふりかけ いろいろやさしいにきたまご ごはん だいごのいそに かみかみメニュー
		錦卵	卵,鶏ひき肉,ひじき	たけのこ,玉ねぎ,にんじん,冷凍ほうれん草	砂糖,サラダ油	塩,薄口しょうゆ,和風だし								
		大豆の磯煮	大豆,五分角昆布,さつま揚げ,豚肉	にんじん,いんげん,生姜	つきこんにゃく,砂糖,サラダ油	酒,濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,和風だし,みりん	523 さつま揚げ							
18 水		コッペパン			コッペパン									18 かみかみメニュー コッペパン キャラメルポテト さいき活き活き献立の日
		肉団子のスープ	豚ひき肉,卵	生姜,ねぎ,乾しいたけ,にんじん,白菜	でんぷん,春雨	塩,中華あじ,薄口しょうゆ,こしょう								
		キャラメルポテト			さつまいも,大豆油,アーモンド,砂糖,バター									
19 木		ごはん			米									19 ごはん きのこのカレー マカロニサラダ かみかみメニュー
		きのこのカレー	豚肉,チーズ	生しいたけ,ぶなしめじ,玉ねぎ,にんじん,生姜,にんにく,りんご	じゃがいも,サラダ油	カレーフレーク給食用,やさしいカレー,ウスターソース,クチャップ,赤ワイン,コンソメ,塩	6 649 528							
		マカロニサラダ	ソフトささみフレーク	にんじん,キャベツ,きゅうり,りんご	マカロニ,エッグケアマヨネーズ	塩,こしょう	569 57 77							
20 金		ごはん			米									20 ブリの日 ぶりのおろし煮 かぼちゃのみそ汁 即席漬け かみかみメニュー
		ぶりのおろし煮	ぶり	大根	でんぷん,大豆油,砂糖	濃口しょうゆ,みりん								
		かぼちゃのみそ汁	生揚げ,白すりみそ,(いりこ)	かぼちゃ,玉ねぎ,にんじん,ねぎ										
23 月		チキンピラフ	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース	米,サラダ油	塩,こしょう,薄口しょうゆ,コンソメ,酒								23 デザート チキンピラフ デザート かみかみメニュー
		コーンスープ(こめこ)	ベーコン,牛乳	にんじん,玉ねぎ,コーン,パセリ	米粉	塩,こしょう,コンソメ,片かみ	508							
		牛肉コロッケ			牛肉コロッケ,大豆油		688							
24 火		ごはん			米									24 デザート ナムル ごはん デザート(米水津中のみ) かみかみメニュー
		麻婆豆腐	豆腐,豚ひき肉,赤みそ	にんじん,ねぎ,生姜	砂糖,でんぷん,ごま油,サラダ油	濃口しょうゆ,酒,みりん,麻婆ソースG,トウバンジャン	666							
		ナムル		にんじん,もやし,にんにく	ごま,ごま油,砂糖	酢,濃口しょうゆ,塩								
	デザート(米水津中のみ)				サンタさんのチョコケーキ		689							

\*材料の( )はだしとりのみです。

\*表示義務のない(7品目以外)アレルゲンを完全除去することはできません。

\*アレルギー表示対象品目は、特定原材料7品目(表示義務)えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)です。そばは、給食にはできません。

\*特定原材料に準ずる原材料21品目の(表示推奨)くるみ、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンについては、献立表と各校に配布している加工食品一覧表で確認をお願いします。(2023年3月9日より、くるみを含む8品目がアレルギー表示義務対象となりましたが、2025年3月31日までは表示義務が猶予されるため、完全除去ができません。そのため給食の除去対象から除外します。)

\*加工食品や調味料は、同じ品名でも以前と成分が変わる場合があります。毎月の献立表と加工食品一覧表でアレルギー食品表示をご確認下さい。

\*パンの日は、乳アレルギーの場合は代替パン(乳アレルギーなし)を準備します。小麦アレルギーの場合は、ごはん等を持参してください。

\*天候等による急なトラブルで献立や食材を変更する場合があります。

(出典：食育フォーラム)



今年も早いもので残すところ一か月余り。今年には特に夏が長く感じましたね。秋になっても暑いと思っていたら、近頃急に寒くなり、気温の変化に体が追いついていきません。さて寒くなると心配なのが、風邪やインフルエンザです。バランスのよい食事をとって免疫力を高め、風邪をひかないようにしましょう。 ↓おすすめの栄養素を紹介します。

**\*今月の給食\***

- ・ふるさと給食  
：12月2日(火) 揚げさばの生姜みそかけ(生姜)
- ・食べて学ぼう魚の日：12月16日(月) きびなごのフライ
- ・さいき活き活き献立  
：12月18日(水) キャラメルポテト(さつま芋)
- ・ぶりの日  
：12月20日(金) ぶりのおろし煮
- ・冬至メニュー  
：12月20日(金) かぼちゃのみそ汁

**たんぱく質**

肉 魚 卵 大豆 牛乳

おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

冬の旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

**ビタミンA**

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
大根の葉 春菊 みかん レバー  
たら あんごうの肝

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

**ビタミンC**

ブロッコリー 芽キャベツ かぶの葉  
じゃがいも かき みかん  
ゆず きんかん いちご

寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

今月のオーガニック食材は、お米、さつまいも、かぼちゃ、生姜です。