

# 令和元年度 12月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
献立名	おとご一日 小豆ごはん かぶのそぼろ煮 はたはたのから揚げ 菊菜のごま和え	ごはん さんまのてり焼き 煮びたし みそ汁	お楽しみこんだて 小パン 鶏肉のりんごソースかけ ジャーマンポテト 野菜スープ 米粉の豆乳プリンタルト	三色どんぶり ・ごはん ・とりそぼろ ・いりたまご のっぺい汁	ごはん 中華煮 春雨の炒め物 みかん	ごはん 鶏肉と大根の煮物 丸干し ごま酢和え	わかめごはん かき揚げ おひたし 豚汁	パン 白菜のクリーム煮 フランクフルト ほうれん草のソテー	ごはん 赤魚の西京焼き 卵の花炒め いも団子汁	ごはん 大豆とひき肉のカレー煮 ゆで卵 レモン和え
材料名および使用量 (g)	精白米 70 あずきご飯の素 23.33 豚ミンチ 20 かぶら 40 じゃがいも 40 一口厚揚げ 30 人参 15 さやいんげん 7 土しよが 0.5 煮干し粉 3 うす口しよゆ 3 こい口しよゆ 3 塩 0.08 三温糖 2 みりん 2 水 40 はたはた一夜干 1尾 塩 0.22 でん粉 2.5 なたね油(揚げ油) 2 菊菜 15 もやし 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.1 うす口しよゆ 1.2 ※はたはた一夜干 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 さんまの開き50g 1切 こい口しよゆ 2.1 砂糖 1 みりん 0.7 でん粉 0.2 水 3 白菜 25 水菜 15 油揚げ 4 けずり節 0.2 うす口しよゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豆腐 しめじ 7 じゃがいも 25 人参 5 大根 15 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	パン 1こ 鶏肉(テキ用) 1枚 にんにく 0.1 土しよが 0.1 りんごピューレ 6.4 砂糖 1.66 こい口しよゆ 3 料理酒 1 じゃがいも 40 ベーコン 4 玉ねぎ 20 パセリ 0.5 酢 1.7 砂糖 0.7 塩 0.3 こしよ 0.05 豚肉 5 キャベツ 30 玉ねぎ 35 人参 5 ホールコーン 5 セロリ 3 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うす口しよゆ 3 こしよ 0.04 水 105 米粉の豆乳プリンタルト(小袋) 1こ *タルトは卵・乳・小麦を使用しています。	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 土しよが 1 三温糖 1.4 こい口しよゆ 2.8 料理酒 1.5 さやいんげん 3 冷凍液卵(鶏卵) 30 ひまわり油 0.5 でん粉 0.7 砂糖 0.1 里芋 30 厚揚げ 20 大根 20 人参 5 白ねぎ 10 けずり節 5 だし昆布 1 でん粉 1.5 塩 0.1 こしよ 4.8 ひまわり油 0.3 みかん 1こ	精白米 80 いか短冊 25 ムキエビ(小) 10 厚揚げ 35 たけのこ水煮 15 人参 15 チンゲン菜 10 白菜 20 玉ねぎ 35 チキンピジョン 3 でん粉 1 砂糖 0.2 塩 0.15 うす口しよゆ 4.5 こしよ 0.04 水 27 緑豆はるさめ 5 ポーカハム 5 キャベツ 15 人参 5 うす口しよゆ 1.35 塩 0.07 こしよ 0.02 ひまわり油 0.3	精白米 80 鶏肉皮付き 20 大根 55 厚揚げ 30 じゃがいも 25 人参 15 さやいんげん 5 干しいたけ 0.5 三温糖 2.5 こい口しよゆ 3 うす口しよゆ 3 水 35 丸干し 1尾 キャベツ 35 糸かまぼこ 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 砂糖 1.4 うす口しよゆ 1.8 酢 2 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 わかめご飯の素 2.29 ちくわ 55 じゃがいも 10 玉ねぎ 5 さやいんげん 5 小麦粉 7 塩 0.3 水 7 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 20 白菜 25 けずり節 0.2 うす口しよゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豚肉 15 厚揚げ 20 大根 25 人参 5 あらいごぼう 8 つきこんにやく 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	パン 1こ マカロニ(ミックス) 5 鶏肉皮付き 10 白菜 40 玉ねぎ 30 人参 10 マッシュルーム 10 牛乳 10 豆乳A 10 ホワトルウ 12 生クリーム 5 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 うす口しよゆ 0.6 みりん 0.5 こしよ 0.04 水 55 フランクフルト 1本 ほうれん草 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こしよ 0.02 こい口しよゆ 0.4	精白米 80 赤魚の西京漬け 50g 1切 合ミンチ 16 卵の花 10 ちくわ 5 じゃがいも 50 玉ねぎ 45 人参 10 さやいんげん 7 オニオンソテー 5 カレールウ 9 にんにく 0.1 りんごピューレ 3 ケチャップ 2 ウスターソース 2 鶏肉皮付き 10 塩 30 こしよ 5 水 10 小松菜 10 白ねぎ 10 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しよゆ 4.6 塩 0.05 水 115	精白米 80 合ミンチ 16 大豆(ひきわり) 20 じゃがいも 50 玉ねぎ 45 人参 10 さやいんげん 7 オニオンソテー 5 カレールウ 9 にんにく 0.1 りんごピューレ 3 ケチャップ 2 ウスターソース 2 塩 0.2 こしよ 0.02 パプリカ 0.02 水 50 白菜 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	603(22.0) / 763(27.1)	645(26.2) / 769(30.8)	717(26.3) / 860(31.5)	621(24.5) / 713(26.7)	605(25.2) / 722(30.3)	599(23.2) / 731(29.2)	609(21.5) / 735(25.7)	700(26.5) / 871(32.5)	603(25.3) / 722(29.8)	698(26.0) / 832(30.0)



## かぜ・インフルエンザはよぼうが大切

今年は、インフルエンザが、例年より早く流行のきざしをみせています。みなさん、体調はいかがですか？かぜやインフルエンザにならないように“かぜよぼう”を参考に元気に冬を過ごしましょう。

### マスクとかんきも

たいせつなんじゃー

### 【じぶんのために】

さむ～い さむ～い

つめたいから ぎゅうにゅうのこして いいよね

ふたりとも まちがってるぞ!

じぶんのために ぎゅうにゅうをのもう じぶんのために てをあらおう

## か えったら 手あらいうがい、わすれずに

外から帰ったら必ずせっけんでていねいに手を洗い、うがいをしましょう。また、せきやくしゃみをした後、鼻をかんだ後、たくさんの方がさわっているものにふれた時なども、こまめに手を洗うようにしましょう。

するんじゃー

## ぜ ったいにたべよう 季節の野菜

その土地でとれる季節の野菜や果物には、その季節に人の身体が必要とする栄養がたっぷりです。おうちでも三田の野菜をたっぷりと食べましょう。

三田のやさいが 一番! です

たべるんじゃー

## よ くて元気を回復させよう

つかれがたまっていたり、寝不足では、かぜやインフルエンザのウイルスに対する体の抵抗力が落ちてしまいます。夜は、早めに寝て、つかれをためないようにしましょう。

ねむるんじゃー

## ぼ く・わたし 朝ごはん 食べて元気もいもい

一日の始まりの朝ごはんは、赤、黄、緑の食材をバランスよく取り入れることが大切です。特に鼻やのどの粘膜を保護するビタミンA、免疫力を高めるビタミンCやビタミンEを積極的にとるようにしましょう。

たべるんじゃー

ビタミンACEで 免疫力UP!

## う んどうや外あそびで 元気100倍

適度な運動習慣は、体温が上がって、全身の血行がよくなって、免疫力を高めます。運動だけでなく、外遊びも同じ効果があるので、寒い季節でも、外でしっかり遊びましょう。

あそぶんじゃー

日・曜	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)
献立名	ごはん べっこう煮 ししゃも さつま汁	麦ごはん 豚肉のうま煮 手作りふりかけ みかん	米粉パン 鮭フライ フロッキーのサラダ タルタルソース オニオンスープ	和食の日 麦ごはん 高野豆腐の卵とじ さばのごまみそ焼き かぶらのゆず香あえ 母子茶	冬至献立 減ごはん あんかけうどん かぼちゃコロッケ れんこんのきんぴら 味付けのり	まごわやさしい ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 根菜のごま汁	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨の酢の物
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚肉 25 大根 50 土しょうが 0.3 三温糖 1.6 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 ししゃも 1尾 鶏肉皮付き 10 さつま芋 30 白菜 15 人参 5 厚揚げ 15 白ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 72 押麦 8 豚肉 15 小丸天 25 じゃがいも 50 玉ねぎ 45 人参 10 つきこんにやく 15 さやいんげん 10 土しょうが 1 三温糖 2 うす口しょうゆ 2.8 こいりしょうゆ 2.8 みりん 0.8 水 25 ちりめんじゃこ 6 花かつお 0.5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 青のり粉 0.2 こいりしょうゆ 0.5 みりん 1.1 料理酒 0.5 みかん 1	米粉パン 1 さけフライ 50g 1 なたね油(揚げ油) 5 フロッキー 28 タルタルソース(小袋) 1 玉ねぎ 40 ベーコン 5 人参 10 さやいんげん 10 玉ねぎ 15 マッシュルーム 5 塩 0.15 うす口しょうゆ 4.8 こいりしょうゆ 0.05 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 水 115	精白米 72 押麦 8 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 6 じゃがいも 30 人参 15 青ねぎ 30 干しいたけ 5 けずり節 5 土しょうが 0.7 うす口しょうゆ 7 みりん 0.5 でん粉 2 水 130 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 れんこん水煮 20 人参 5 つきこんにやく 10 煮干し粉 0.2 三温糖 1.5 こいりしょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 味付けのり(小袋) 1 かぶら 35 人参 5 ゆず 0.9 砂糖 2 塩 0.09 酢 1.9 母子茶 1本 *牛乳のかわりに 母子茶がつかます	精白米 70 うどん(ゆで) 40 豚肉 14 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 5 干しいたけ 1 けずり節 5 土しょうが 0.7 うす口しょうゆ 7 みりん 0.5 でん粉 2 水 130 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 れんこん水煮 20 人参 5 えのきたけ 10 青ねぎ 5 だし昆布 1.5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 0.7 白いりごま(すり) 0.7 水 110	精白米 80 ほうけ50g 1切 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 豚肉 5 じゃがいも 30 あらいごぼう 20 大根 5 人参 5 えのきたけ 5 青ねぎ 5 だし昆布 1.5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 0.7 白いりごま(すり) 0.7 水 110 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいりしょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ(大) 1 緑豆ほろさめ 5 キャベツ 20 もやし 8 人参 5 酢 2.9 砂糖 1.4 うす口しょうゆ 0.9 塩 0.2 ごま油 0.5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1
エネルギー(kcal)	622(24.8) / 771(31.6)	600(22.4) / 715(26.8)	642(26.9) / 781(32.5)	600(26.3) / 751(32.7)	652(19.8) / 787(23.1)	596(25.9) / 714(30.5)	686(26.4) / 881(33.9)

## 【ふゆはあなべがいちばん】



① こんなさむい日は、あったかいおなべ(鍋料理)がいちばん!

② いろいろな味がたまりなさい!

③ おなべには、いろいろな食材が入っています。おなべには、いろいろな食材が入っています。おなべには、いろいろな食材が入っています。

④ さむい日には、さいごうのおりよりね。

⑤ みんなでたのしく食べよう!

# 食べ物で体のしんからあたたまろう!

寒い時は、食べ物で体の中からあたためることも大切です。煮る、焼く、蒸すといった、あたたかい調理法によるものと、体をあたためる成分が含まれている食べ物を食べる方法があります。

### あたたかい食べ物を食べよう

寒いときは、やはりあたたかいものを食べるのが、効果的です。食欲が増し、体があたたまって血行も良くなります。体を冷やす生ものや冷たいものをとりすぎないように注意しましょう。



### 体をあたためる飲み物を飲もう

昔から伝わる、梅干しをお湯に入れて飲んだり、ネギやショウガのスープを飲んだりするのも、体があたたまります。ホットレモンやみかんやゆずにお湯を注ぎ、好みで、黒砂糖やはちみつなどを入れたものを、あたたかいうちに飲みましょう。



### たんぱく質やビタミンをとろう

肉や魚に多く含まれているたんぱく質は、筋肉や血管、体内の各器官をつくっている栄養素です。体の代謝にもかかわっていて、体をじっくりあたためる働きがあります。また、みかんなどに含まれるビタミンCやアーモンド、ごまなどに含まれるビタミンEにも、寒さによる体へのストレスに対抗し、血行を良くする働きがあります。



### 香辛料をとり入れよう

料理に風味を添えるごまや香辛料。唐辛子やカレー粉などの辛みのあるものや、しょうが、にんにくなどには、血行を良くして体をあたためるほか、様々な効果があるといわれています。



### \* 12月の行事食 \*




#### ☆おとご一日☆(2日)

からすが鳴くまでに、小豆ごはんとなすの漬物を食べる習慣があります。


#### 【小豆ごはん】

一年の最後の月を元気に迎えられたことを祝って食べます。



#### 【なすの漬物】

一年の締めくくりの月として、「成す・貸す・借りん」といって、この月のうちに、貸したものは返してもらい、借りたものは返し、すべて成し終えるという意味があります。「成す」にちなんでなすの漬物を食べます。




#### ☆冬至献立☆(20日)

一年で一番昼が短い日。無病息災を願い、かぼちゃや小豆がゆを食べる習慣があります。

#### 【ゆず湯】

季節の節目に、身を清めて体調維持をはかるための習慣です。ゆず湯に入ると、その冬はかぜをひかないといわれています。



#### 【なんきん(かぼちゃ)】

冬至に「ん」のつく物を食べると「運」が呼び込めるといわれました。特に2つ「ん」がつくとより良い「運」がとりこめるといわれ、なんきんやにんじん、れんこん、うんどん(うどん)を食べます。また、昔は冬は野菜が不足しがちでした。そこで、保存できるかぼちゃを食べて栄養を補っていました。

