



# 12月献立のおしらせ



平成28年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

日 曜	こんだてめい	使用する食品（香辛料・調味料を除く）			栄養価	
		おもに力や熱になる食品(黄)	おもに骨や血や肉になる食品(赤)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
1 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう なめこじる ④ひじきのあつやきたまご ④たきざわさんかぼちゃコロッケ れんこんきんぴら プルーンヨーグルト	こめ むぎ あぶら ごま さとう ④パンこ ④こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ だいす とうふ みそ ヨーグルト ④ひじき ④たまご	④かぼちゃ れんこん ④にんじん こんにやく さやいんげん なめこ ④だいこん ④ねぎ プルーン	④643 ④832	④25.0 ④26.2
2 (金)	ほしごはん ぎゅうにゅう クイックスイートのさつまじる ④けんさんとのからあげ ④ひじきのあつやきたまご キャベツとささみのう めあえ たきざわりんご	こめ いなきび ドレッシング ④クイックスイート ④あぶら ④かたくりこ	ぎゅうにゅう ささみ ぶたにく とうふ みそ ④とりにく ④ひじき ④たまご	④キャベツ もやし きゅうり ④にんじん うめ しょうが ④だいこん ごぼう ④ねぎ ④りんご	④661 ④789	④26.2 ④28.8
5 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ④やきぎょうざ ④あますにくだんご② もやしナムル ミニキウイゼリー	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ セリー ④こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	だいすもやし あかピーマン きゅうり ぜんまい たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ キウイ	④660 ④829	④24.8 ④31.0
6 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう きこのかきたまじる ④さばのおやき ④さんまのかるろに とりのすきやきぶうに オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ④さば ④さんま とりにく やき豆腐 たまご	きりぼしだいこん こんにやく ④にんじん ④はくさい ④ねぎ しめじ まいたけ ④だいこん オレンジ	④588 ④826	④29.7 ④32.4
7 (水)	ごもくごはん ぎゅうにゅう どさんこじる ④しのだに ④けんさんとのからあげ しおこんぶあえ	こめ ごま じゃがいも パター ④あぶら ④かたくりこ ④こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ④あぶらあげ しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ ④たら ④たまご	はくさい にんじん きゅうり だいこん たまねぎ もやし とうもろこし ④キャベツ	④578 ④876	④21.5 ④31.6
8 (木)	【滝沢中学校希望献立】 ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる ④さけのたつたあげ ④いかしゅうまい② ポテトサラダ みかん	こめ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ さといも かたくりこ ④あぶら ④こむぎこ	ぎゅうにゅう ④さけ ④いか あぶらあげ	とうもろこし にんじん きゅうり レモン ごぼう こんにやく ほししいたけ ねぎ みかん たけのこ ④えだまめ	④656 ④823	④22.8 ④23.2
9 (金)	しょくパン ぎゅうにゅう コンソメジュリアン ④カップエッグ ④スペインふうオムレツ ミートソースペンネ いちご&マーガリン	パン あぶら ベンネマカロニ いちごジャム マーガリン ④じゃがいも ④かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン ④チーズ	④にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム ほししいたけ ④だいこん パセリ ④あかピーマン	④622 ④804	④24.7 ④26.9
12 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう こんさいのごまみそじる ④たきざわさんかぼちゃコロッケ ④しのだに ぶたにくとやさいのあまからいため	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ ④パンこ	ぎゅうにゅう ④あぶらあげ ぶたにく とりにく とうふ みそ ④たら ④たまご	④かぼちゃ にんにく キャベツ にんじん もやし ピーマン たけのこ ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	④648 ④775	④25.8 ④32.4
13 (火)	【クリスマス給食】 キャロットピラフ ぎゅうにゅう クラムチャウダー ④もみのきハンバーグ ④チキンステーキ ブロッコリーのツナサラダ いちごロールケーキ	こめ ドレッシング じゃがいも ロールケーキ	ぎゅうにゅう ④ぶたにく とりにく ツナ ベーコン なまクリーム あさり	④にんじん とうもろこし あかピーマン ブロッコリー もやし たまねぎ グリーンピース いちご	④761 ④898	④28.9 ④33.5
14 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう もやしとわかめのスープ あげぎょうざ はっほうさい オレンジ	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり わかめ えび うすらたまご なると わかめ	にんにく しょうが ④にんじん たまねぎ たけのこ ④はくさい もやし えのきたけ ④ねぎ オレンジ	④668 ④836	④26.4 ④30.9
15 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう こまつなのみそじる ④さんまのかるろに ④さばのおやき すきこんぶのもの りんご	こめ むぎ あぶら さとう ぶ	ぎゅうにゅう ④さんま ④さば とりにく すきこんぶ ちくわ あつあげ みそ	にんじん こんにやく さやいんげん だいこん こまつな りんご	④619 ④780	④24.9 ④35.3
16 (金)	【滝沢第二小学校希望献立】 ごはん ぎゅうにゅう やさいカレー ④ピザはるまき ④ハムチーズピカタ はるまきサラダ やきプリンタルト	こめ はるさめ ごま ドレッシング あぶら カレールウ ④クイックスイート タルト ④こむぎこ	ぎゅうにゅう ④ハム チーズ ④たまご ぶたにく	もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト えだまめ りんごピューレ	④836 ④986	④23.6 ④26.3
19 (月)	【食育の日～山梨県の汁～冬至給食】 むぎごはん ぎゅうにゅう ほうとう ④やさしいしゅうまい② ④ぶゆのやさいかきあげ キャベツのごまポンサラダ ゆずゼリー	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま ほうとうめん セリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ④とうふ	かぼちゃ たまねぎ ④にんじん しゅんぎく ④キャベツ もやし こまつな しめじ ④ねぎ ゆず	④640 ④806	④22.4 ④25.8
食育の日		家族みんなで早寝、早起き、朝ごはん！に取り組みましょう。				

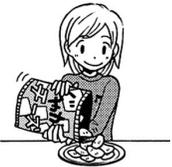
※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 ※アレルギー対応について、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料等の詳細を、各学校にもお知らせしています。  
 ※栄養価は、④小学校中学年(3・4年生)、⑤中学生の基準をもとに算出しております。〔エネルギー(kcal)基準値④640 ⑤820 タンパク質(g)基準値④24.0 ⑤30.0〕  
 ※④は滝沢市産です。

月平均エネルギー (Kcal)	月平均タンパク質 (g)
④661 ④836	④25.1 ④29.9

## ーおやつの上手なとり方ー

長かった2学期も終わり、冬休みがやってきますね。家庭での生活が中心になる長期休みには、おやつとも上手に付き合っていきたいものです。どんなことに気を付けたらよいのでしょうか。

### ①適度な量を考えよう



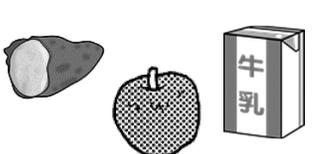
①スナック菓子やチョコレート、クッキーなどいわゆる「お菓子」を食べるときには、それに含まれる砂糖や油、塩分の量が心配です。一袋、一箱など一気に食べるのではなく、お皿に小分けにしながら食べるのがポイントです。

### ②時間を考えよう



②おやつを食べる時には、時間を決めることも大切です。テレビを見ながら、勉強しながら…など「ながら食べ」をしていると、いつの間にかたくさんの量を食べてしまったり、ずっと口の中に食べ物が入った状態になります。肥満やむし歯の原因にもなるので気をつけましょう。

### ③おやつの内容を考えよう



③「おやつ＝お菓子」ではありません。むしろ、成長期の子供たちに必要な栄養を補えるものが望ましいですね。カルシウム（小魚、牛乳やヨーグルトなどの乳製品）や食物繊維（いも類、果物）など、3食の食事では不足しがちな栄養を補いましょう。

## 【ほうとう(12/19登場)】～山梨県の郷土料理～

ほうとうとは、豚肉、かぼちゃ、きのこなど様々な食材と平べったいうどんのような麺が入った、みそ味の鍋料理です。たくさんの食材が使われているので、栄養満点！寒い冬には体が温まる料理です。冬休み、ご家庭で作ってみませんか？

### 【材料（4人分）】

- 豚ばら肉 200g
- かぼちゃ 1/4個
- にんじん 1本
- しめじ 1パック
- 里芋 3個
- 長ねぎ 2本
- 油揚げ 2枚
- みそ 80g
- だし汁 7カップ
- ほうとう麺 300g

### 【作り方】

- ①かぼちゃと里芋は一口大、にんじんイチョウ切、長ねぎ斜め切、油揚げ短冊切にしておく。
- ②だし汁に豚肉と、野菜を火が通りにくい順に入れて、煮込む。
- ③油揚げ、長ねぎ、ほうとう麺を最後に入れ、みそで味付けして出来上がり☆



毎月19日は食育の日です。毎月第3日曜日「いわて家庭の日」（家族そろっての食事）です。（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）