

平成30年



給食献立予定表



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			(小) エネルギー たんぱく質	(中) エネルギー たんぱく質
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)		
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
3	月	麦ごはん		みそおでん 切り干し大根のごまサラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ うすら卵 昆布 みそ ハム	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ごま	にんじ だいこん もやし キャベツ 切干大根	611 24.1	779 29.7
4	火	ミルクパン		じゃがいものケチャップ煮 キャベツとりんごのサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 チーズ	パン マカロニ じゃがいも バター アーモンド 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ ピーズ きゅうり キャベツ コーン りんご	622 23.7	798 29.7
5	水	麦ごはん		かきたま汁 さばの味噌煮 白菜のおかかあえ	牛乳 卵 豆腐 さばのみそ煮 糸かつお	米 麦 でんぶん ごま	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ 白菜 こまつな	632 28.5	820 36.9
6	木	食パン		たらこスパゲッティー ヤーコンサラダ マーシャルピーズ	牛乳 ベーコン たらこ いか ハム	パン スパゲッティー麺 バター 砂糖 カシューナッツ 油	たまねぎ にんじん ピーマン えのき にんにく キャベツ きゅうり	676 25.0	853 31.4
7	金	こぎつねご飯		だいこんのみそ汁 いわしのカリカリフライ ひじきあえ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ ちくわ いわしのカリカリフライ ひじき海苔	米 麦 ごま 砂糖 油	にんじん 枝豆 だいこん えのき ねぎ キャベツ ほうれん草	596 25.5	803 33.3
10	月	冬野菜の カレーライス		ごまじゃこサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 わかめ ちりめん	米 麦 さといも 油 砂糖 ごま ごま油	れんこん たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー しょうが にんにく きゅうり キャベツ	645 20.0	798 24.3
☆☆☆ きくちさんデー 「にんじん」 ☆☆☆									
11	火	パンパン		ラビオリスープ あじごマフライ にんじんサラダ	牛乳 ベーコン あじごマフライ たまご ツナ	パン ラビオリ 砂糖 油 ごま	たまねぎ しめじ もやし 白菜 ねぎ にんじん コーン	604 26.5	764 32.8
12	水	麦ごはん		さといものそぼろ煮 もやしの中華あえ ふりかけ	牛乳 鶏肉 生揚げ てんぷら 錦糸卵 ふりかけ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 油	にんじん だいこん ピーズ しいたけ チンゲンサイ もやし	594 22.5	750 27.2
13	木	人参パン		キムチうどん ひじきと豆サラダ	牛乳 豚肉 みそ いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 ひじき ツナ	パン うどん麺 ごま 砂糖 マヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ 白菜 ねぎ 白菜キムチ キャベツ きゅうり	586 20.8	750 26.0
14	金	麦ごはん		肉豆腐 するめのすのもの のり佃煮	牛乳 牛肉 厚揚げ さきいか のり佃煮	米 麦 しらたき 砂糖 油 ごま	しょうが たまねぎ 白菜 ねぎ にんじん えのき しいたけ だいこん きゅうり	611 26.3	771 32.6
☆☆☆ ふるさとくまさんデー 「宇城地域の味」 ☆☆☆									
17	月	びりんめし		白玉すまし れんこんのナッツサラダ みかん	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 わかめ ツナ	米 麦 白玉もち 油 砂糖 マヨネーズ カシューナッツ	切干大根 しいたけ ごぼう ねぎ にんじん えのき れんこん 大根 きゅうり コーン みかん	617 20.1	755 24.1
18	火	ひのくにパン		タイピーエン ミックスかりんとう	牛乳 豚肉 いか うすらの卵 かまぼこ いり大豆 いりこ	パン はるさめ 油 さつまいも アーモンド ごま カシューナッツ 水あめ	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ だけのこ きくらげ しょうが	662 25.5	853 32.0
☆☆☆ 姉妹友好都市 交流のきずなデー 「岩手県遠野市の味」 ☆☆☆									
19	水	麦ごはん		ひつつみ いわしの生姜煮 ごまみそあえ	牛乳 鶏肉 いわしの生姜煮 わかめ みそ	米 麦 小麦粉 ごま 砂糖	にんじん ごぼう 白菜 しめじ えのき しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	643 24.5	813 30.1
20	木	かぼちゃパン		クリームシチュー グリーンサラダ アーモンドカル	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 チーズ いりこ	パン じゃがいも バター 油 アーモンド	かぼちゃ にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ キャベツ コーン きゅうり パイン	675 25.4	852 30.7
☆☆☆ 冬至の日メニュー ☆☆☆									
21	金	麦ごはん		かぼちゃのほうとう 千草焼 ゆずあえ	牛乳 鶏肉 油あげ みそ わかめ 千草焼	米 麦 きしめん 砂糖	かぼちゃ ごぼう にんじん ねぎ だいこん しいたけ かぶ きゅうり ゆず	594 21.0	767 26.1
☆☆☆ クリスマスメニュー ☆☆☆									
25	火	ミルクパン		ミネストローネ 鶏のからあげ ブロッコリーサラダ セレクトケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆	パン じゃがいも マカロニ でんぶん 小麦粉 油 ケーキ	たまねぎ にんじん 枝豆 にんにく しょうが トマト キャベツ ブロッコリー コーン	736 28.9	910 36.7

※献立および材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

姉妹友好都市の献立 「ひつつみ」 岩手県遠野市



12月は岩手県遠野市の郷土料理「ひつつみ」を作ります。
小麦粉をごねて薄く伸ばしたものを手でちぎり、お鍋の中で季節の野菜と
ともににだして煮込む料理です。中に入れる具材は、季節によりさまざま
で、川魚やカニ、鶏肉、きのこなどが使われます。
「ひつつみ」という名前の由来は、「手で引きちぎる」ことを方言で
「ひつつむ」ということから名づけられました。「ひつつみ」は地域に
よって「とってなげ」、「はっと」、「きりぱっと」とも呼ばれます。
熊本県の郷土料理「だんご汁」と共通するあたたかいふるさとの味です。

冬至



今年の冬至は12月22日。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこ
めるといわれています。にんじん、だいこん、うどんなどなど、「ん」のつくも
のを運盛りといい、縁起をかついでいたといひます。ただし、それだけではなく、
栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもありました。かぼちゃを漢字で書
くと「南瓜(なんきん)」つまり「ん」のつく食べものなのです。かぼちゃはピ
タミンAなどの栄養が豊富な食べものです。旬は夏ですが冬まで保存すること
ができます。
寒さが厳しくなる時期に、かぼちゃを食べてゆず湯に入るといのは、栄養をた
くわえて、体を温めるという先人たちの知恵なのかもしれません。