

# 12月 きゅうしょくこんだてひょう

令和4年度 あさぎり町教育委員会

あさぎり町学校給食センター

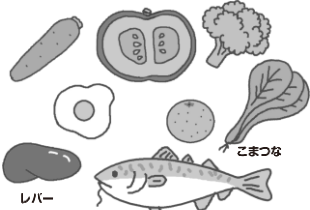
ひ	よう	しゅしょく	おかず	おまなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
				あか	きいろ	みどり	たんぱく	しほう		
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちやしをとのえる	たんぱく	しほう		
1	木	てりやきどん	かいじる ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく あさり とうふ わかめ みそ ちくわ	こめ むぎ くるざとう みずあめ でんぶん あぶら ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ だいこん しいたけ きゅうり (キャベツ)	小641 中768	25.6 30.6	20.7 23.8	6日 <b>いきなり団子</b> 熊本県の郷土料理です。 その名前の由来は「突然の来客 (いきなり来られる)へのお茶菓子 としてさつまいもを切って団子 の生地に包んで蒸すことで、短時 間でお客様にすることができた」 というのが始まりと言われていま す。今ではあんこの入ったいきなり 団子が多いのですが、給食では あんこの入っていない昔ながらの いきなり団子としました。
2	金	セルフサンド (ツナサラダ)	トマトに フルーツきんとん	ぎゅうにゅう ツナ きんときまめ さとう ぎゅうにく ぶたにく とりにく	パン さとう ごま さつまいも パンこ マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー しめじ トマト きゅうり コーン おうとう パイナップル	635 794	24.3 29.4	18.1 21.4	6日 <b>いきなり団子</b> 熊本県の郷土料理です。 その名前の由来は「突然の来客 (いきなり来られる)へのお茶菓子 としてさつまいもを切って団子 の生地に包んで蒸すことで、短時 間でお客様にすることができた」 というのが始まりと言われていま す。今ではあんこの入ったいきなり 団子が多いのですが、給食では あんこの入っていない昔ながらの いきなり団子としました。
5	月	むぎごはん	マーボーどうふ チヂミ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こうやどうふ みそ たまご	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう こむぎこ こめこ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きくらげ なら もやし しょうが きゅうり	596 754	22.2 27.4	16.2 19.5	6日 <b>いきなり団子</b> 熊本県の郷土料理です。 その名前の由来は「突然の来客 (いきなり来られる)へのお茶菓子 としてさつまいもを切って団子 の生地に包んで蒸すことで、短時 間でお客様にすることができた」 というのが始まりと言われていま す。今ではあんこの入ったいきなり 団子が多いのですが、給食では あんこの入っていない昔ながらの いきなり団子としました。
6	火	むぎごはん	すきやき だいこんサラダ いきなりだんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ハム	こめ むぎ しらたき さとう あぶら マヨネーズ ごま こむぎこ さつまいも	たまねぎ にんじん (はくさい) ねぎ しいたけ えのきたけ だいこん だいこんぼ ぎゅうり	641 774	22.6 27.3	18.3 21.6	6日 <b>いきなり団子</b> 熊本県の郷土料理です。 その名前の由来は「突然の来客 (いきなり来られる)へのお茶菓子 としてさつまいもを切って団子 の生地に包んで蒸すことで、短時 間でお客様にすることができた」 というのが始まりと言われていま す。今ではあんこの入ったいきなり 団子が多いのですが、給食では あんこの入っていない昔ながらの いきなり団子としました。
7	水	むぎごはん	あつあげのみそがらめ だんごじる うめかつおあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ スキムミルク とりにく こうやどうふ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま こむぎこ しらたまこ	しょうが なら ごぼう だいこん にんじん しいたけ (ねぎ) もやし キャベツ きゅうり	659 811	25.6 32.0	17.5 21.3	9日 <b>ごぼうチップス</b> ごぼうをスライスして油で揚げ て甘辛いタレにからめます。おや つのように食べられ、食物繊維 たっぷりのごぼうをたくさんとる ことができます。
8	木	むぎごはん	さかなのなんばんづけ とうにゅうみそしる ごまあえ	ぎゅうにゅう あかうお とうにゅう あげ みそ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さつまいも ごま	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん (ねぎ) こまつな もやし	644 772	25.0 29.0	17.8 20.2	9日 <b>ごぼうチップス</b> ごぼうをスライスして油で揚げ て甘辛いタレにからめます。おや つのように食べられ、食物繊維 たっぷりのごぼうをたくさんとる ことができます。
9	金	げんまいパン	クリームスパゲティ にんじんサラダ ごぼうチップス	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ たまご	パン バター スパゲティ あぶら こむぎこ でんぶん ごま さとう	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう きゅうり ごぼう	648 820	26.0 32.8	22.3 27.1	13日 <b>かぶの酢の物</b> 寒くなるこの季節が甘みが増えて おいしくなる季節です。大根に似て いますが、大根に比べて食感がなめ らかで、煮ても軟らかく、トロッと 仕上がります。
12	月	むぎごはん	さばのみぞれに みそしる しらあえ	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ さば みそ とうふ ハム ヨーグルト	こめ むぎ マヨネーズ さとう ごま	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん (はくさい) にんじん きゅうり	680 829	32.6 40.4	22.6 26.4	13日 <b>かぶの酢の物</b> 寒くなるこの季節が甘みが増えて おいしくなる季節です。大根に似て いますが、大根に比べて食感がなめ らかで、煮ても軟らかく、トロッと 仕上がります。
13	火	むぎごはん	あつやきたまご さといものそぼろに かぶのすのもの	ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ こんぶ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース たけのこ かぶ	616 741	23.6 27.5	16.3 18.2	13日 <b>かぶの酢の物</b> 寒くなるこの季節が甘みが増えて おいしくなる季節です。大根に似て いますが、大根に比べて食感がなめ らかで、煮ても軟らかく、トロッと 仕上がります。
14	水	むぎごはん	ぶたにくのオーロラソース かきたまじる カリフラワーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく (たまご) みそ とうふ ツナ	こめ むぎ マヨネーズ さとう でんぶん ごま あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう カリフラワー コーン えだまめ	630 761	28.4 33.5	19.6 22.7	13日 <b>かぶの酢の物</b> 寒くなるこの季節が甘みが増えて おいしくなる季節です。大根に似て いますが、大根に比べて食感がなめ らかで、煮ても軟らかく、トロッと 仕上がります。
15	木	カレーライス	じゃこサラダ りんご	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ ちりめん しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ りんご ほうれんそう	679 805	22.5 26.6	18.2 20.9	13日 <b>かぶの酢の物</b> 寒くなるこの季節が甘みが増えて おいしくなる季節です。大根に似て いますが、大根に比べて食感がなめ らかで、煮ても軟らかく、トロッと 仕上がります。
16	金	セルフバーガー (コロッケ コールスロー)	ふゆやさいのポトフ チーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ	パン あぶら さとう	だいこん にんじん たまねぎ れんこん ごぼう ブロッコリー キャベツ きりぼしだいこん きゅうり コーン	636 838	23.2 30.2	25.5 33.9	13日 <b>かぶの酢の物</b> 寒くなるこの季節が甘みが増えて おいしくなる季節です。大根に似て いますが、大根に比べて食感がなめ らかで、煮ても軟らかく、トロッと 仕上がります。
19	月	ごはん	あじのうめマヨネーズやき ぶたじる ごまずあえ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	こめ マヨネーズ ごま さとう でんぶん さといも こんにやく	たまねぎ しいたけ だいこん にんじん ごぼう (ねぎ) しょうが もやし きゅうり	617 740	28.2 32.9	17.9 20.4	13日 <b>かぶの酢の物</b> 寒くなるこの季節が甘みが増えて おいしくなる季節です。大根に似て いますが、大根に比べて食感がなめ らかで、煮ても軟らかく、トロッと 仕上がります。
20	火	ちゅうかどん	あげぎょうざ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく ハム	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら こむぎこ ラード はるさめ さとう	しょうが しいたけ きくらげ たまねぎ (はくさい) にんじん たけのこ きぬきや キャベツ なら にんにく きゅうり	633 764	22.0 25.8	18.9 22.4	13日 <b>かぶの酢の物</b> 寒くなるこの季節が甘みが増えて おいしくなる季節です。大根に似て いますが、大根に比べて食感がなめ らかで、煮ても軟らかく、トロッと 仕上がります。
21	水	むぎごはん	えだまめとれんこんのたかないため ほうとう みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら うどん	れんこん たかなづけ えだまめ しいたけ かぼちゃ だいこん にんじん (はくさい) (ねぎ) みかん	615 732	22.4 26.0	14.4 16.2	13日 <b>かぶの酢の物</b> 寒くなるこの季節が甘みが増えて おいしくなる季節です。大根に似て いますが、大根に比べて食感がなめ らかで、煮ても軟らかく、トロッと 仕上がります。
22	木	チャーハン	タンダリーチキン わかめスープ ブロッコリーサラダ セレクトケーキ (小のみ)	とりにく ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト ベーコン とうふ	こめ むぎ あぶら さとう (ケーキ)	にんじん たまねぎ たけのこ コーン グリーンピース きくらげ えのきたけ ブロッコリー ピーマン りんご	682 726	28.5 33.1	25.3 27.1	13日 <b>かぶの酢の物</b> 寒くなるこの季節が甘みが増えて おいしくなる季節です。大根に似て いますが、大根に比べて食感がなめ らかで、煮ても軟らかく、トロッと 仕上がります。
23	金	ミルクパン	マカロニグラタン にくだんごとくさいのスープ オーロラサラダ セレクトケーキ (中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにく ぶたにく とりにく ハム	パン マカロニ バター パンこ マヨネーズ (ケーキ)	コーン たまねぎ ブロッコリー (はくさい) にんじん パセリ えだまめ (キャベツ) きゅうり	691 969	27.8 36.9	27.3 37.0	22日(小学校) 23日(中学校) <b>セレクトケーキ</b> チョコとチーズ2種類のクリスマス ケーキから選びます。

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

## ACEとDで冬を元気に!

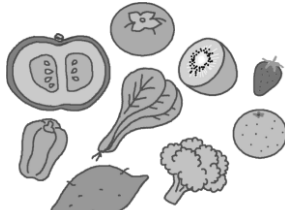
冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDを意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ!

### ビタミンA(カロテン)



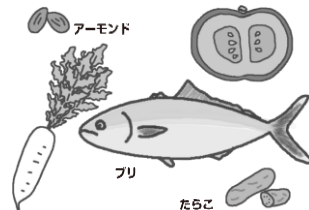
体の粘膜を強くし、かせ予防に役立ちます。冬に  
おいしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、  
またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

### ビタミンC



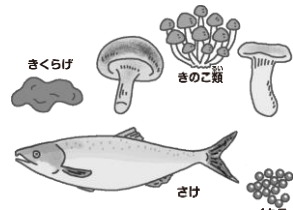
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいた  
わります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く  
含まれています。

### ビタミンE



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。  
油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローショ  
ンなどにも使われているビタミンです。

### ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びること  
で人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短く  
なる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

12月は上地区の「橋本孝徳さん」と「坂口豊光さん」の米です。