



12月 学校給食こんだて予定表



令和2年度 南アルプス市立北部学校給食センター

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
1(火)	ミルクパン				★ミルクパン	ホキ”は、オーストラリアやニュージーランドなどの海、深さ200mから300mくらいのところに住んでいる深海魚の仲間です。身がやわらかく、脂肪が少ないため、あっさりとした味です。
	ホキのピザソース焼き		ホキ ★チーズ	たまねぎ にんにく	さとう	
	ほうれん草のソテー	○	★ベーコン	しめじ とうもろこし もやし ほうれん草	★バター	
	糸かまぼこのスープ		いとかまぼこ	だいこん にんじん キャベツ えのきたけ		
	グレープフルーツ			グレープフルーツ		
2(水)	カレーライス		ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら ★カレールー	“ミモザサラダ”の「ミモザ」とは、黄色い小さなかわいらしい花の名前です。サラダに入っている炒り玉子が、「ミモザ」の花のように見えることから、その名前がついたと言われています。
	ミモザサラダ	○	★たまご ★ハム	ブロッコリー きゅうり もやし		
	みかんヨーグルト		★みかんヨーグルト			
3(木)	米粉のほうとう		ぶたにく あぶらあげ にぼし みそ	にんじん かぼちゃ はくさい しめじ ねぎ	こめこほうとう さといも	肉類の中で、世界で一番多く食べられているのが「鶏肉」です。良質なたんぱく質を含み、ビタミンB群も豊富です。また、消化吸収も良く、胃腸の調子が悪い時でも食べることができます。
	鶏肉の唐揚げ	○	とりにく	にんにく しょうが	さとう かたくりこ こめこ こめあぶら	
	野菜のごまマヨネーズ和え		いとぎりわかめ ツナ	にんじん れんこん キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま	
	いちご蒸しパン				★いちご蒸しパン	
4(金)	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	鮭の赤い色は「アスタキサンチン」という色素の色です。がんの発生を抑える抗ガン作用や、体中の活性酸素を消す抗酸化作用があります。
	いかのレモンソース	○	いか	レモンかじゅう	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	野菜のたくあん和え			たくあん ほうれん草 もやし にんじん キャベツ	ごま	
	鮭けんちん汁		さけ とうふ にぼし みそ	たまねぎ しめじ だいこん にんじん	じゃがいも ★バター	
7(月)	ゆかりごはん			あかじそ	こめ むぎ きょうかまい	“ハタハタ”は、東北地方や新潟県の海でとれる魚です。産卵期になると冬の荒れた日本海にやってきます。体の抵抗力を高めるビタミンAや骨を丈夫にするカルシウムが豊富です。
	ハタハタの唐揚げ		ハタハタ		こめあぶら かたくりこ ★こむぎこ さとう	
	おでん風煮物	○	ちくわ がんもどき ★うすらのたまご こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく	さとう	
	小松菜のすまし汁		とうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな		
	オレンジ			オレンジ		
8(火)	そぼろパン				★そぼろパン	“豚肉”には、筋肉などを作るたんぱく質や、食べ物が体の中でエネルギーに変わるのを助けるビタミンB1が多く含まれています。
	豚肉のりんごソースがけ	○	ぶたにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく	こめあぶら さとう	
	野菜のソテー		ウインナー	しめじ にんじん キャベツ もやし ピーマン	マーガリン	
	パンフキンポターージュ		★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ	こめあぶら ★パンフキンポターージュのもと	
9(水)	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	“甲州牛”とは、山梨県で飼育された黒毛和種肥育牛の4等級、5等級に分類される牛のことを言います。恵まれた自然の中で、人の手で丹精に育てられるため、きめが細かく、食べた後にほんのりと広がる甘さが特徴です。
	甲州牛のすき焼き煮	○	ぎゅうにく とうふ	にんじん しらたき しいたけ たまねぎ ねぎ	こめあぶら さとう	
	野菜の糸かまぼこ和え		いとかまぼこ	にんじん はくさい もやし ほうれん草	さとう	
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ わかめ にぼし みそ	たまねぎ	じゃがいも	
10(木)	バターロール				★バターロール	タンドリーチキンは、インドのパンジャブ地方に伝わるインド料理です。インドでは、ヨーグルトと香辛料に漬け込んだ鶏肉を、タンドールと呼ぶ、つぼ型のかまどで焼きます。
	タンドリーチキン		とりにく ★ヨーグルト	しょうが にんにく		
	ひじきスパゲティ	○	★ベーコン ひじき あぶらあげ さつまあげ	にんじん たまねぎ えだまめ	★スパゲティ こめあぶら さとう	
	野菜スープ		ウインナー	たまねぎ にんじん はくさい パセリ		
	りんご			りんご		
11(金)	きびごはん				こめ もちきび きょうかまい	豆腐には体に良い栄養素が、たくさん含まれています。豆腐のたんぱく質は、肉や魚に負けない良質なたんぱく質で、筋肉や代謝のアップに効果があります。
	豆腐入りつくね	○	とりにく とうふ みそ ★たまご	ねぎ たまねぎ ごぼう えだまめ しょうが にんにく	★パンこ さとう かたくりこ	
	野菜のおかか和え		かつおぶし	キャベツ もやし きゅうり にんじん とうもろこし		
	大根のみそ汁		あぶらあげ にぼし みそ	だいこん えのきたけ こまつな		

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
14(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	ビタミンCは、火と水に弱いものですが、じゃがいもは調理してもビタミンCが失われません。たっぷりビタミンCが摂取できます。
	揚げじゃがのとほろ煮		ぶたにく	しょうが グリンピース	じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ	
	野菜の磯香和え		のり	ほうれんそう もやし はくさい とうもろこし		
	豆腐のみそ汁		とうふ わかめ にぼし みそ	だいこん しめじ ねぎ		
15(火)	しょうゆラーメン	○	ぶたにく なんと わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし めんま ねぎ	★ちゅうかめん こめあぶら	卵は、たんぱく質、脂質、鉄、ビタミンなどの栄養素がバランスよく含まれています。
	煮玉子		★たまご		さとう	
	こんにゃくサラダ			こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん えだまめ とうもろこし	★あおじそドレッシング	
	フルーツ杏仁				フルーツあんじん	
16(水)	大塚にんじんめし	○	あぶらあげ	おかつかにんじん しいたけ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	《南アルプス食育の日》 “大塚にんじん”は、市川三郷町の特産物で、ごぼうのように長いにんじんです。普通のにんじんより、色も味も濃いのが特徴です。
	鶏肉の塩焼		とりにく	しょうが		
	ほうれん草の白和え		ひじき とうふ	ほうれんそう にんじん こんにゃく	ごま さとう	
	かきたま汁		いとかまぼこ かつおぶし ★たまご	だいこん しめじ ねぎ	かたくりこ	
17(木)	食パン(はちみつ&マーガリン)	○			★しょくパン はちみつ ★マーガリン	“チーズ”は、人の体に必要な栄養素の多くが、バランスよく含まれています。特に骨や歯を丈夫にするカルシウムや、筋肉を作るたんぱく質は、牛乳の6倍も含まれています。
	ハムとチーズのはさみ揚げ		ソーセージ ★チーズ		こめあぶら ★パンこ ★こむぎこ	
	グリーンサラダ		とりささみ	レタス ブロッコリー きゅうり パプリカ	オリーブオイル さとう	
	クラムチャウダー		★ベーコン あさり ★ぎゅうにゅう ★チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	★バター じゃがいも	
18(金)	わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ きょうかまい	大根は、寒い時期の方が甘みがあって、みずみずしくなります。食物繊維が多く含まれているので、腸の働きを活発にしてくれる効果があります。
	さばのごましょうゆ焼		さば	にんにく にんじん パプリカ あさつき しょうが	ごま	
	大根のべっこう煮		ぶたにく	こんにゃく だいこん こまつな	こめあぶら さとう	
	さつまいものみそ汁		あつあげ にぼし みそ	にんじん えのきたけ ねぎ	さつまいも	
	菊花みかん			みかん		
21(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	《冬至給食》 昔から「冬至」に、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。“ゆず”には、かぜ予防、保湿効果のあるビタミンCや血流を良くする成分が含まれています。
	いかの柚子みそがけ		いか みそ 	しょうが ゆずかじゅう	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	かぼちゃのとほろ煮		とりにく	しょうが たまねぎ かぼちゃ えだまめ	こめあぶら さとう かたくりこ	
	かまぼこのすまし汁		かまぼこ かつおぶし	にんじん だいこん しめじ みずな		
22(火)	ミルククルクルパン	○			★ミルククルクルパン	《お楽しみ給食》 今日のケーキは、フランスの伝統的な菓子「ブッシュ・ド・ノエル」です。ブッシュは“薪”ノエルは“クリスマス”を意味し、“クリスマスの薪”をイメージしたケーキです。クリスマスの雰囲気を楽しんでください。 飯野小・東小 給食終了
	スパイシーチキンカツ		とりにく ★ヨーグルト ★たまご	パプリカ オレガノ	★こむぎこ ★パンこ こめあぶら	
	カラフルサラダ		ツナ	ロマネスコカリフラワー パプリカ きゅうり だいこん とうもろこし	イタリアンドレッシング	
	ミネストローネ		ウインナー	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト パセリ	マーガリン さとう	
	ケーキ(フッシュドノエル)				★ケーキ 	
	ジョア(ストロベリー)		★にゅうさんきんいりょう			
23(水)	チキンクリームライス	○	とりにく ★ぎゅうにゅう ★だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	こめ むぎ きょうかまい ★バター ★クリームシチュールウ こめあぶら	キャベツの固い芯の部分には、ビタミンC、外側の葉には、ビタミンAが多く含まれています。
	フロッコリーとキャベツのソテー		ウインナー	えのきたけ キャベツ とうもろこし フロッコリー		
	フルーツゼリーポンチ		みかんかん ももかん りんごかん パインかん ナタデココ	あまなつみかんゼリー		
24(木)	中華おこわ	○	★やきぶた ★えび	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ	こめ もちこめ きょうかまい こめあぶら さとう	チンゲンサイは、アブラナ科の青菜系の野菜で、中国野菜の中でも身近な野菜のひとつです。 八田小・巨摩中 給食終了
	みなみかごかますの ガーリック焼き		みなみかごかます	にんにく		
	春雨サラダ		★ハム ★たまご	きゅうり もやし	はるさめ ごめあぶら さとう ごま	
	チンゲン菜のスープ		なんと	とうもろこし きくらげ はくさい チンゲンサイ ねぎ		
25(金)	煮込みうどん	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ	★うどん こめあぶら	冬休み中も、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、生活のリズムを整えましょう。3学期も元気に登校しましょう。 八田中 給食終了
	肉団子のもち米蒸し		ぶたにく とりにく	たまねぎ しいたけ しょうが	もちこめ かたくりこ ★パンこ さとう	
	小松菜のじゃこ炒め		ちりめんじゃこ	にんじん もやし とうもろこし こまつな	こめあぶら	
	バナナ			バナナ		

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。