

12月 献立表

平成 28 年

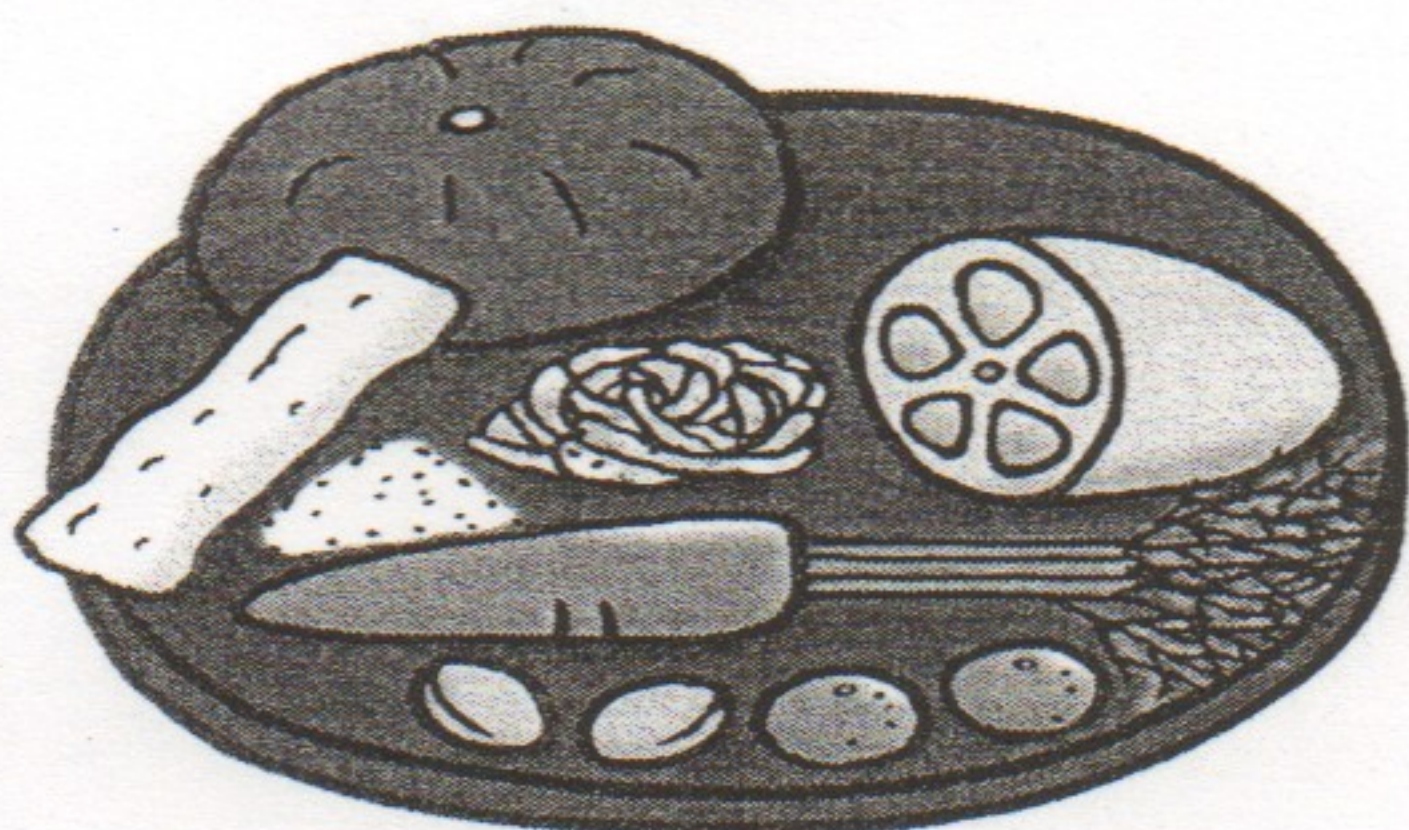
豊玉第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1	木	○	ピラフ カリフラワーのポタージュ マッシュルームの卵蒸し	ウィンナー ベーコン 鶏ひき肉 たまご 調理用乳 生クリーム (とりがら)	こめ コーンフレーク 砂糖 油 バター	にんじん パセリ グリンピース マッシュルーム缶 玉葱 カリフラワー とうもろこし缶	838	27.2
2	金	○	はいがごはん 鮭の照り焼き 味噌ジャガ 野菜のごま和え	鮭切り身 米みそ 油揚げ	はいが米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 油 すりごま	こまつな にんじん しょうが はくさい もやし	809	34.7
5	月	○	大根飯 マーボー大根 大根入り餃子	豚肉 米みそ 豚ひき肉 絞豆腐 ちりめんじゃこ (豚骨)	こめ 砂糖 ぐず粉 でん粉 餃子の皮 ごま油 バター 油	にんじん 大根皮 しょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ 大根	819	26.3
6	火	○	手作りパン ポークシチュー フレンチドレッシングサラダ	たまご 豚肉 調理用乳 生クリーム (豚骨)	強力粉 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 バター 油	にんじん トマト にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 きゅうり キャベツ	842	26.9
7	水	○	三色ご飯 さつま汁 くだもの	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 米みそ たまご 麦みそ きざみのり (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 さつまいも こんにゃく 油	にんじん 葉ねぎ しょうが ごぼう 大根 くだもの	838	32.9
8	木	○	はいがごはん 焼きカレーコロッケ 茹でキャベツ 冬野菜のみそ汁	豚ひき肉 大豆 たまご 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はいが米 おおむぎ じゃがいも パン粉 小麦粉 バター 油	にんじん 小松菜 玉葱 キャベツ 大根 れんこん かぶ ねぎ	812	27.4
9	金	○	みそラーメン 野菜チップ	豚肉 米みそ (豚骨)	むし中華めん 砂糖 じゃがいも 油 ラード ごま油	にんじん 玉葱 はくさい セロリー もやし ねぎ にんにく しょうが たけのこ ごぼう れんこん	813	28.3
12	月	○	はいがごはん 魚の西京焼き 豆腐の甘辛煮	魚切り身 麦みそ 豚ひき肉 大豆 木綿豆腐	はいが米 おおむぎ 砂糖 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ缶 玉葱 グリンピース	848	37.1
13	火	○	黒食パン ラザニア ミネストローネ(大根入り)	豚ひき肉 ベーコン いんげん豆 ピザチーズ (とりがら・豚骨)	黒砂糖パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ マーガリン 油 バター	にんじん トマト ピーマン 大根 パセリ セロリー 玉葱 にんにく マッシュルーム缶 しょうが キャベツ とうもろこし缶	810	30.3
14	水	○	ジャンバラヤ ABCスープ フルーツポンチ	豚ひき肉 ウィナー ベーコン 寒天缶 (とりがら)	こめ おおむぎ ABCマカロニ 砂糖 水あめ バター 油	にんじん ピーマン にんにく しょうが マッシュルーム缶 セロリー キャベツ 玉葱 りんご缶 パイン缶 もも缶	828	22.7
15	木	○	はいがごはん 魚の変わりソース 根っこ野菜のごまキムチ汁	白身魚切り身 油揚げ 米みそ 木綿豆腐 (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 小麦粉 砂糖 さといも こんにゃく 油 すりごま	にんじん こまつな 玉葱 大根 ごぼう ねぎ キムチ	818	32.8
16	金	○	はいがごはん 焼き豆アジの南蛮漬け のりの佃煮 豚肉と生揚げの煮物	豆アジ 豚肉 生揚げ 焼きのり	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく 油	にんじん さやいんげん ねぎ しょうが 干し椎茸 玉葱	822	33.4
19	月	○	チキンライス 白菜のクリームスープ チーズポテト	ベーコン 鶏肉 調理用乳 生クリーム 粉チーズ (とりがら)	こめ おおむぎ 小麦粉 じゃがいも バター 油	トマト缶 にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 セロリー グリンピース はくさい	830	25.6
20	火	○	カレーライス 大根サラダ	豚肉 生クリーム (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 油 バター	にんじん しょうが 玉葱 大根 にんにく セロリー りんご 福神漬け きゅうり キャベツ	814	20.4
21	水	○	はいがごはん 魚のゆずみそ焼き 小松菜のアーモンド和え かぼちゃのみそ汁 ゆずゼリー	さば切身 油揚げ 米みそ アガー 粉寒天 (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 アーモンド粉	こまつな にんじん かぼちゃ ゆず はくさい ねぎ	839	33.0
22	木	○	照り焼きチキンバーガー じゃがいも入りイタリアンスープ ミルクゼリーイチゴソース	ベーコン 鶏肉 たまご 粉チーズ アガー 調理用乳 生クリーム (とりがら・豚骨)	丸パン じゃがいも パン粉 砂糖 マヨネーズ 油	にんじん ほうれんそう 玉葱 しょうが キャベツ いちご とうもろこし缶 レモン果汁	826	37.0

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	825	29.8	23.3	381	3.0	297	0.55	0.63	54	7.3	3.7
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

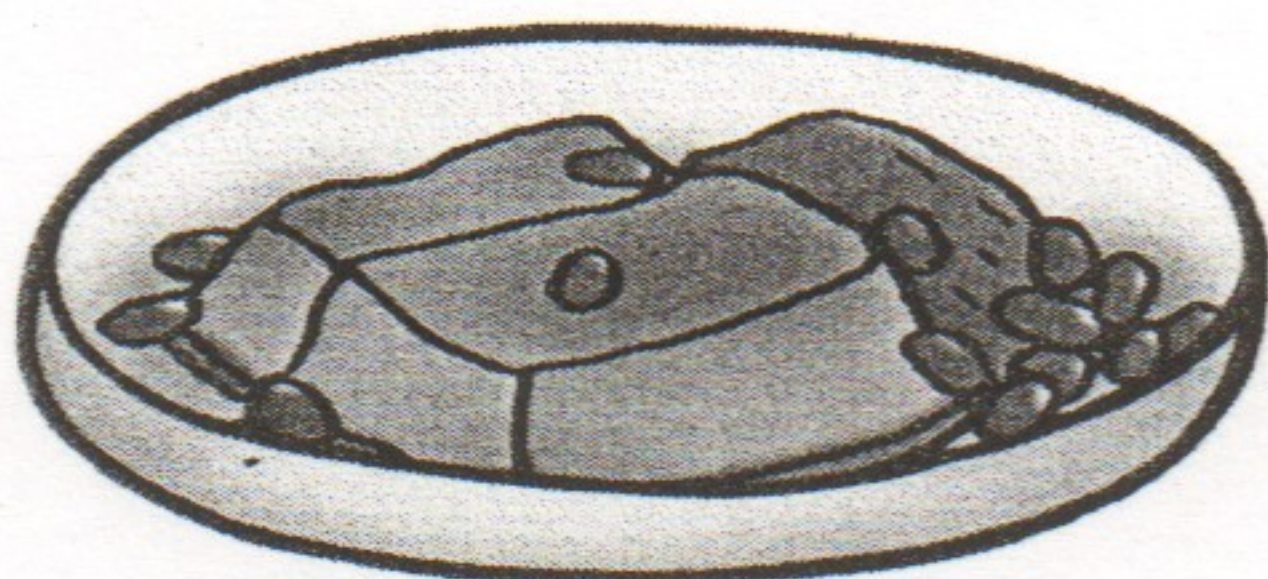
冬至の食べ物あれこれ

運盛り



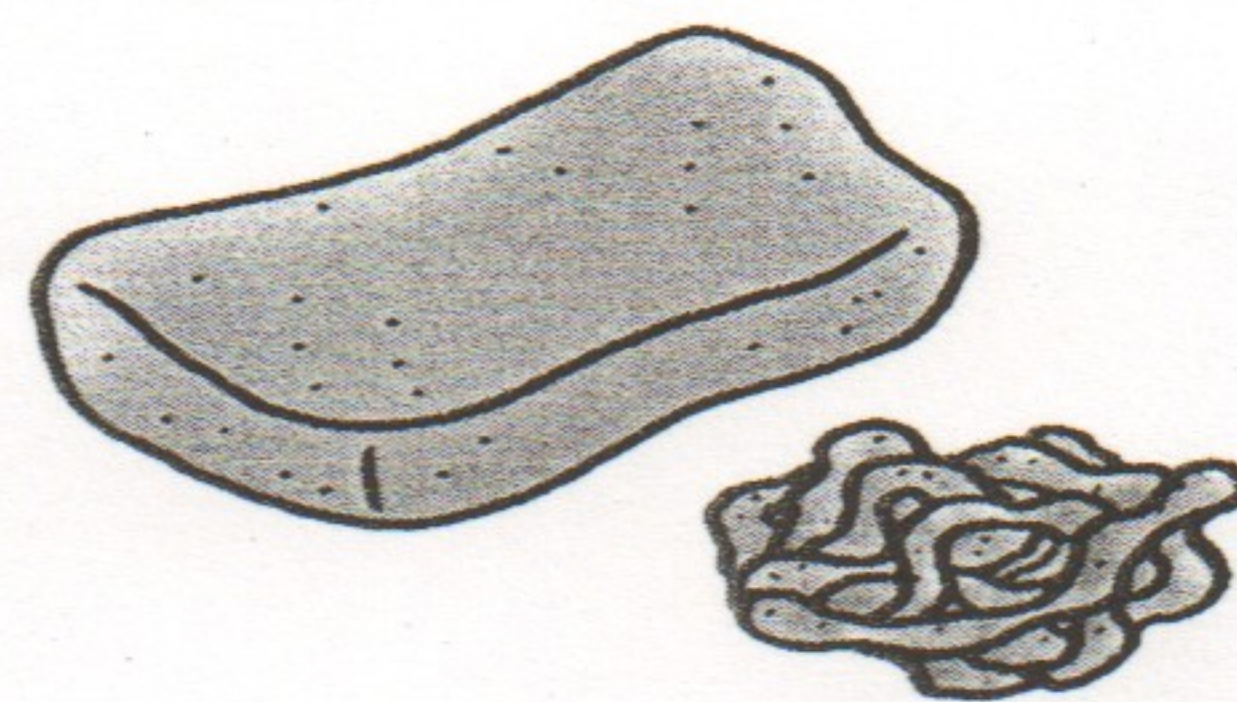
冬至に「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれました。「なんきん(南瓜:かぼちゃ)」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん(饅頭:うどん)」など、2つ「ん」がつくものはよりご利益があるとされました。

いとこ煮



あずきとかぼちゃと一緒に煮て作る料理です。あずきの赤い色は邪気(悪い病気を)追い払うといわれました。「いとこ煮」という名前は、「煮えにくいものからおいおい(甥・甥)入れて炊くから」とか、かぼちゃとあずきが従兄弟(いとこ)のような関係だからといわれます。

こんにゃく



冬至にこんにゃくを食べる地域もあります。これは「砂おろし」といって、体の中にたまった悪いものをこんにゃくが体の外に出すと考えられていたからです。大みそかや節分などの節目の日や大掃除の後などにこんにゃくを食べた名残だともいいます。