

令和3年

12月 よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【東小・大池小・富戸小・南小・旭小】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1	水	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				689 Kcal
		ごはん								こめ			22.4 g
		とうふのまさごあげ			X			X	とうふ とりにく えび たまご おからパウダー	でんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお	30.8 g
		やさいのさっぱりあえ								さとう	キャベツ アロエ にんじん	しょうゆ す しお	23.0 g
		ごまみそしる							とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも ごま	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	2.6 g
		オレンジ								オレンジ			
2	木	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				661 Kcal
		ターメリックライス								こめ		しお カレーこ 夕刈ツ	21.0 g
		しすおかきゅうのピーフジチュー	X			X			ぎゅうにく	じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	ケチャップ ブイヨン ソース デミタラース しょうゆ あかワイン しお	20.9 g
		フレンチサラダ								あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しお こしょう	2.7 g
		グレープゼリー						かんてん	さとう	ぶどうかじゅう			
3	金	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				662 Kcal
		ロールパン◎	X			X			ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		31.1 g
		いか入り焼きそば	X						いか あおのり	ちゅうかめん あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし たけのこ グリルベ-ス	ソース しお こしょう	26.3 g
		だいすとうすらたまごのこみ			X				うすらたまご だいす とりにく	さとう	さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん	2.9 g
		やさいのちゅうかあえ								ごまあぶら さとう	もやし キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ す とうがらし	
		アシドミルク◎			X			アシドミルク (にゅうせいひん)	さとう				
6	月	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				611 Kcal
		コーンピラフ				X			とりにく	こめ バター	コーン マヨネーズ にんじん	しお コンソメ こしょう	22.4 g
		しらすいりシューマイ	X						しらすいりシューマイ (たまねぎ)	たら しらす さとう	ぶたあぶら しょうが こむぎこ	だいすこ)	15.8 g
		やさいスープ							ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん	ブイヨン しょうゆ しお	3.0 g
		マロンプリン				X			とうにゅう だっしふんにゅう	くりかんにんにく (さとう)			
7	火	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				606 Kcal
		しょくパン◎	X			X			しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		27.8 g
		ぶたにくとおまめのトマトに	X						ぶたにく いんげん	こむぎこ あぶら	たまねぎ マヨネーズ ピーマン トマト トマトジュース	ブイヨン ケチャップ しお	20.3 g
		こぶきいも							じゃがいも	じゃがいも	パセリ	しお	2.6 g
		やさいのごまドレッシング							じゃこ	ごま あぶら さとう	だいこん キャベツ もやし	す しょうゆ しお	
		ヨーグルト◎			X			ヨーグルト		きゅうり にんじん			
8	水	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				646 Kcal
		ひじきごはん							とりにく あぶらあげ ひじき	こめ さとう	にんじん しいたけ	しょうゆ さけ	32.3 g
		いかのさらさあげ							いか	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ カレーこ	21.8 g
		いろいろやさいのごまあえ								ごま さとう	アロエ さやいんげん	しょうゆ	3.3 g
		みそしる							みそ あぶらあげ わかめ		たまねぎ ねぶかねぎ	さばぶし	
		みかん								みかん			
9	木	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				667 Kcal
		あんかけうどん	X						とりにく ちくわ	うどん (こむぎこ)	はくさい にんじん しめじ	しょうゆ さけ みりん	25.4 g
		さつまいもでんぷら	X	X					たまご	さとう でんぷん	はねぎ しいたけ	さばぶし こんぶ	14.0 g
		ふゆやさいのおひだし							かつおぶし	さつまいも こむぎこ あぶら		しお	2.9 g
		フルーツしらたま								さとう しらたま (もちこめ)	でんぷん	みかんかん パインかん ももかん	
10	金	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				648 Kcal
		しょくパン◎	X			X			しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		25.2 g
		かぼちゃのシチュー	X			X			とりにく とうにゅう	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん	ブイヨン しお こしょう	27.3 g
		ひじきサラダ							ツナ ひじき	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり	す しょうゆ しお	2.7 g
		こくとくくるみ							だいす	くるみ さとう でんぷん		しお	
							あぶら	あぶら こくとく					
13	月	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				714 Kcal
		ごはん								こめ			32.3 g
		さばのごまやき							さば みそ	ごま さとう	にんにく	しょうゆ みりん さけ	22.1 g
		こんぶまめ							だいす こんぶ	さとう		しょうゆ	2.3 g
		しょうじんじる							とうふ	さともいも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん	さばぶし しょうゆ しお	
		りんご							あぶら	ねぶかねぎ	りんご		
14	火	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				620 Kcal
		しょくパン◎	X			X			しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		31.5 g
		おさかなハンバーグ	X	X					いか あじ さば	パンこ あぶら さとう	たまねぎ トマト しょうが	ケチャップ ソース	19.5 g
		マセドアンサラダ							たまご たまご みそ	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり	す しお こしょう	3.5 g
		マセドアンサラダ							ハム	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん	す しお こしょう	
		ふゆやさいとときのこのスープ						とりにく	でんぷん	だいこん こまつな しめじ	チンタン しょうゆ さけ		
		パイナップルヨーグルトあえ			X			ヨーグルト		パイナップル アロエ	しお		

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
15	水	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				610 Kcal 28.3 g 18.9 g 2.5 g
		ごはん								ししゃもひもの	こめ			
		やきししゃも								くきわかめ かつおぶし	ごま ごまあぶら	ねぶかねぎ	しょうゆ	
		なっとう◎								なっとう(だいず タレ からし)				
		けんちんじる								とうふ ぶたにく	さといも こんにゃく あぶら	だいこん ごぼう にんじん	しょうゆ さばぶし しお	
		オレンジ										はねぎ	オレンジ	
16	木	富戸小 ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				694 Kcal 23.3 g 21.6 g 2.7 g
		ふゆやさいかレー	X							ぶたにく	こめ じゃがいも こむぎこ	たまねぎ かぶ アロカ-	ブイヨン 加-助 ソース	
		こさかなからめ					X			にぼし	あぶら	にんじん しょうが にんにく	しょうゆ しお カレーこ	
		あますづけ									ピーナッツ アーモンド ごま		しょうゆ みりん	
		みかんゼリー◎									さとう	さとう	きゅうり だいこん にんじん	
富戸小 ぎゅうにゅう			X						みかんゼリー (みかんかじゅう みずあめ さとう)					
17	金	旭小 1.2年 ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				689 Kcal 29.8 g 23.0 g 2.4 g
		ごはん								とりにく だいず みそ	あぶら でんぶん さとう	たけのこ ピーマン ねぶかねぎ	さけ しょうゆ	
		だいすとりにくのみそいため								たまご くきわかめとりにく	ごまあぶら	しょうが にんにく	しょうゆ しお カレーこ	
		くきわかめとたまごのスープ			X						でんぶん	たまねぎ こまつな にんじん	チンタン しょうゆ しお	
		もものかんづめ										ももかん	こしょう	
20	月	南小 1~4年 ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				724 Kcal 33.5 g 23.2 g 2.9 g
		ごはん								なまあげ ぶたにく	でんぶん ごまあぶら さとう	ねぶかねぎ たけのこ にんじん	しょうゆ さけ みりん	
		ふたにくとあつあげのからに								じゃこ	じゃがいも	しょうが	さばぶし とうがらし	
		はくさいとじゃこのすじょうゆあえ								たまご	じゃがいも	はくさい	しょうゆ す	
		かきたまじる			X					ブルーベリーゼリー(さとう)	ブルーベリー フルーベリー-カシュー	たけのこ はくさい しいたけ	さばぶし しょうゆ しお	
南小 1~5年 ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう					
21	火	旭小 ポパイエッグ			X	X				たまご ベーコン	バター	ほうれんそう	しお こしょう	647 Kcal 28.1 g 22.4 g 2.5 g
		こまつなのごまあえ								とうふ みそ あぶらあげ	ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ	
		かおりみそしる								あおのり	じゃがいも	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
		みかん										みかん		
		大池小 1.2,4年 えびいものコロック	X	X						とりにく たまご	さといも えびいも パンこ	たまねぎ しいたけ	しょうゆ オイスターソース	
22	水	南小 旭小 ポイルキャベツ								あぶら マッシュポテト	こむぎこ さとう		しお こしょう	671 Kcal 20.4 g 20.1 g 2.6 g
		ぶたにくとチンゲンサイのスープ							ぶたにく	でんぶん	たまねぎ ｷﾞｸﾞｸﾞｲ ｷﾞｸﾞｸﾞｲ	ブイヨン しょうゆ しお		
		りんご										キャベツ	ソース	
		大池小 富戸小 とりにくのからあげ								とりにく	でんぶん あぶら	しょうが	しょうゆ	
		1~4年 イタリアンサラダ	X								ｶﾞｸﾞｲ ｷﾞｸﾞｸﾞｲ ｷﾞｸﾞｸﾞｲ	キャベツ コーン	しお こしょう す	
23	木	南小 旭小 かぶのスープ								ベーコン		かぶ にんじん こまつな	ブイヨン しょうゆ しお	727 Kcal 23.9 g 27.5 g 2.9 g
		さつまいものチーズケーキ	X	X	X				クリームチーズ たまご	さつまいも こむぎこ	さとう アーモンド	レモンかじゅう	しお	

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>)にも掲載していますのでご覧ください。(中学校の献立表も載っています。)また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。

年越しに食べるものは?

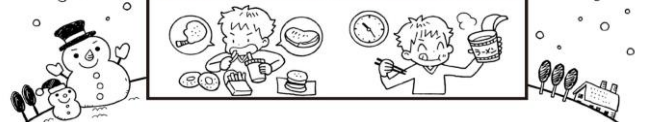


年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。
 ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
 ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
 ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。
 また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。



冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



冬休みも「早寝早起き朝ご飯」で元気にすごして良い年をむかえましょう!

