

令和3年

12月 予定献立表



伊東市学校給食センター
【南中・北中・対島中】

| 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 (からだをつくる) | 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 | | 牛乳 | | | | | | X | | 牛乳 | | | | 773 Kcal 27.6 g 19.7 g 4.3 g |
| | | コーンピラフ | | | | | | X | | 鶏肉 | 米 バター | コーン マヨネーズ 人参 | 塩 コンソメ こしょう | |
| | | しらす入りシューマイ | X | | | | | | | しらす入りシューマイ(玉ねぎ) | たら しらす 砂糖 | 豚脂 しょうが 小麦粉 | 大豆粉) | |
| | | 野菜スープ | | | | | | | | ベーコン | じゃが芋 | 玉ねぎ キャベツ 人参 | パイヨン しょうゆ 塩 | |
| | | マロンプリン | | | | | | X | | 豆乳 脱脂粉乳 | 栗甘露煮 プリンの素 (砂糖) | | こしょう | |
| 2 木 | 北中 | 牛乳 | | | | | | X | | 牛乳 | | | | 883 Kcal 37.8 g 28.0 g 3.3 g |
| | | ご飯 | | | | | | | | 米 | | | | |
| | | 大豆と鶏肉の味噌炒め | | | | | | | | 鶏肉 大豆 味噌 | 油 でん粉 砂糖 | たけのこ ビーマン 根深ねぎ | 酒 しょうゆ | |
| | | 茎わかめと卵のスープ | | | X | | | | | 卵 茎わかめ 鶏肉 | でん粉 | 玉ねぎ 小松菜 人参 | チンタン しょうゆ 塩 | |
| | 桃の缶詰 | | | | | | | | | | 桃缶 | こしょう | | |
| 3 金 | | 牛乳 | | | | | | X | | 牛乳 | | | | 761 Kcal 39.6 g 23.6 g 4.7 g |
| | | 食パン◎ | X | | X | | | | | 食パン (小麦粉) | ショートニング 砂糖 | 脱脂粉乳 | | |
| | | お魚ハンバーグ トマトソース | X | X | | | | | | いか あじ さば 豆腐 卵 味噌 | パン粉 油 砂糖 | 玉ねぎ トマト しょうが | ケチャップ ソース | |
| | | マセドアンサラダ | | | | | | | | ハム | じゃが芋 油 砂糖 | きゅうり 人参 | 酢 塩 しょうゆ | |
| | | 冬野菜ときのこのスープ | | | | | | | | 鶏肉 | でん粉 | 大根 小松菜 しめじ | チンタン しょうゆ 酒 | |
| | パイナップルヨーグルト和え | | | | | | X | | ヨーグルト | | パイナップル アロエ | | | |
| 6 月 | | 牛乳 | | | | | | X | | 牛乳 | | | | 872 Kcal 38.5 g 28.0 g 3.3 g |
| | | ご飯 | | | | | | | | 米 | | | | |
| | | 豆腐のまさご揚げ | | | X | | | | X | 豆腐 鶏肉 えび 卵 おからパウダー | でん粉 油 砂糖 | 人参 玉ねぎ | しょうゆ 塩 | |
| | | 野菜のさっぱり和え | | | | | | | | | 砂糖 | キャベツ ブロッコリー 人参 | しょうゆ 酢 塩 | |
| | | ごま味噌汁 | | | | | | | | 豆腐 油揚げ 味噌 | じゃが芋 ごま | 人参 ごぼう 葉ねぎ | さば節 | |
| | みかん | | | | | | | | | | みかん | | | |
| 7 火 | | 牛乳 | | | | | | X | | 牛乳 | | | | 820 Kcal 32.1 g 34.8 g 3.5 g |
| | | 食パン◎ | X | | X | | | | | 食パン (小麦粉) | ショートニング 砂糖 | 脱脂粉乳 | | |
| | | かぼちゃのシチュー | X | | X | | | | | 鶏肉 豆乳 | じゃが芋 小麦粉 バター | かぼちゃ 玉ねぎ 人参 | パイヨン 塩 しょうゆ | |
| | | ひじきサラダ | | | | | | | | ツナ ひじき | 油 砂糖 | キャベツ コーン きゅうり | 酢 しょうゆ 塩 | |
| | 黒糖くるみ | | | | | | | | 大豆 | くるみ 砂糖 でん粉 | | 塩 | | |
| 8 水 | | 牛乳 | | | | | | X | | 牛乳 | | | | 894 Kcal 39.7 g 26.4 g 3.1 g |
| | | ご飯 | | | | | | | | 米 | | | | |
| | | さばのごま焼き | | | | | | | | さば 味噌 | ごま 砂糖 | にんにく | しょうゆ みりん 酒 | |
| | | 昆布豆 | | | | | | | | 大豆 昆布 | 砂糖 | | しょうゆ | |
| | | 精進汁 | | | | | | | | 豆腐 | 里芋 こんにゃく | 大根 ごぼう 人参 | さば節 しょうゆ 塩 | |
| | りんご | | | | | | | | | | りんご | | | |
| 9 木 | 南中 特支 | 牛乳 | | | | | | X | | 牛乳 | | | | 759 Kcal 34.2 g 22.1 g 3.2 g |
| | | ご飯 | | | | | | | | 米 | | | | |
| | | 焼きししゃも | | | | | | | | ししゃもひもの | | | | |
| | | 茎わかめの炒め物 | | | | | | | | 茎わかめ かつお節 | ごま ごま油 | 根深ねぎ | しょうゆ | |
| | | 納豆◎ | | | | | | | | 納豆 (大豆 タレ) | からし | | | |
| | けんちん汁 | | | | | | | | 豆腐 豚肉 | 里芋 こんにゃく 油 | 大根 ごぼう 人参 | しょうゆ さば節 塩 | | |
| | オレンジ | | | | | | | | | | オレンジ | | | |
| 10 金 | | 牛乳 | | | | | | X | | 牛乳 | | | | 755 Kcal 35.2 g 25.8 g 3.5 g |
| | | 食パン◎ | X | | X | | | | | 食パン (小麦粉) | ショートニング 砂糖 | 脱脂粉乳 | | |
| | | 豚肉とお豆のトマト煮 | X | | | | | | | 豚肉 いんげん | 小麦粉 油 | 玉ねぎ マヨネーズ ビーマン | パイヨン ケチャップ 塩 | |
| | | 粉ふき芋 | | | | | | | | | じゃが芋 | パセリ | こしょう | |
| | 野菜のごまドレッシング サラダ | | | | | | | | じゃこ | ごま 油 砂糖 | 大根 キャベツ もやし | 酢 しょうゆ 塩 | | |
| | ヨーグルト◎ | | | | | | X | | ヨーグルト | | きゅうり 人参 | | | |
| 13 月 | | 牛乳 | | | | | | X | | 牛乳 | | | | 811 Kcal 40.3 g 27.9 g 4.1 g |
| | | ひじきご飯 | | | | | | | | 鶏肉 油揚げ ひじき | 米 砂糖 | 人参 しいたけ | しょうゆ 酒 | |
| | | いかのさらさ揚げ | | | | | | | | いか | でん粉 油 | しょうが | しょうゆ カレー粉 | |
| | | いろいろ野菜のごま和え | | | | | | | | | ごま 砂糖 | ブロッコリー さやいんげん | しょうゆ | |
| | | 味噌汁 | | | | | | | | 味噌 油揚げ わかめ | | 玉ねぎ 根深ねぎ | さば節 | |
| | みかん | | | | | | | | | | みかん | | | |
| 14 火 | | 牛乳 | | | | | | X | | 牛乳 | | | | 833 Kcal 38.6 g 33.8 g 3.8 g |
| | | ロールパン◎ | X | | X | | | | | ロールパン (小麦粉) | ショートニング 砂糖 | 脱脂粉乳 | | |
| | | いか入り焼きそば | X | | | | | | | いか 青のり | 中華麺 油 | キャベツ 玉ねぎ 人参 | ソース 塩 しょうゆ | |
| | | 大豆とうすら卵の煮込み | | | X | | | | | うすら卵 大豆 鶏肉 | 砂糖 | さやいんげん しょうが | しょうゆ みりん | |
| | | 野菜の中華和え | | | | | | | | | ごま油 砂糖 | もやし キャベツ 小松菜 | しょうゆ 酢 | |
| | アシドミルク◎ | | | | | | X | | アシドミルク (乳製品) | 砂糖 | | とうがらし | | |

| 日 | 給食なし | こん たて 献立 | 小麦 そば 卵 落花生 えのき かに | あか た もの 赤の食べ物 (体をつくる) | きいろ た もの 黄色の食べ物 (熱や力のもと) | みどり た もの 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 分 |
|---------|-------------|----------------|--------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------------------|
| 15 水 | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 863 Kcal |
| | | あんかけうどん | × | 鶏肉 ちくわ | うどん(小麦粉) 砂糖 でん粉 | 白菜 人参 しめじ 葉ねぎ しいたけ | しょうゆ 酒 みりん さば節 昆布 | 32.1 g |
| | | さつま芋の天ぷら | × | 卵 | さつま芋 小麦粉 油 | | 塩 | 16.1 g |
| | | 冬野菜のおひたし | | かつお節 | | ほうれん草 白菜 | しょうゆ | 3.7 g |
| | | フルーツ白玉 | | | 砂糖 白玉(もち米粉) | でん粉) | みかん缶 バイン缶 桃缶 | |
| 16 木 | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 852 Kcal |
| | | ご飯 | | | 米 | | | 25.2 g |
| | | えび芋のコロッケ | × | 鶏肉 卵 | 里芋 えび芋 パン粉 油 マッシュポテト 小麦粉 砂糖 | 玉ねぎ しいたけ | しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう | 25.3 g |
| | | ポイルキャベツ | | | | キャベツ | ソース | 3.2 g |
| | | 豚肉とチンゲンサイのスープ | | 豚肉 | でん粉 | 玉ねぎ かつお節 マッシュルーム 人参 | ブイヨン しょうゆ 塩 酒 こしょう | |
| 17 金 | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 832 Kcal |
| | | ターメリックライス | | | 米 | | 塩 カレー粉 ターメリック | 25.5 g |
| | | 静岡牛のビーフシチュー | × | 牛肉 | じゃが芋 バター 小麦粉 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく | ケチャップ ブイヨン ソース デジタスソース しょうゆ 赤ワイン 塩 | 24.9 g |
| | | フレンチサラダ | | | 油 砂糖 | キャベツ きゅうり 人参 | 酢 塩 こしょう | 3.4 g |
| | | グレーゼリー | | 寒天 | 砂糖 | ぶどう果汁 | | |
| 20 月 | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 829 Kcal |
| | | ご飯 | | | 米 | | | 35.2 g |
| | | ポパイエッグ | | 卵 ベーコン | バター | ほうれん草 | 塩 こしょう | 27.8 g |
| | | 小松菜のごま和え | | | ごま 砂糖 | 小松菜 キャベツ 人参 | しょうゆ | 3.2 g |
| | | 香り味噌汁 | | 豆腐 味噌 油揚げ 青のり | じゃが芋 | 人参 ごぼう 葉ねぎ | さば節 | |
| 21 火 | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 906 Kcal |
| | | ご飯 | | | 米 | | | 45.0 g |
| | | 豚肉と厚揚げの辛煮 | | 生揚げ 豚肉 | でん粉 ごま油 砂糖 | 根深ねぎ たけのこ 人参 しょうが | しょうゆ 酒 みりん さば節 とうがらし | 31.6 g |
| | | 白菜とじゃこの酢しょうゆ和え | | じゃこ | | 白菜 | しょうゆ 酢 | 4.2 g |
| | | かきたま汁 | × | 卵 | じゃが芋 | たけのこ 白菜 しいたけ | さば節 しょうゆ 塩 | |
| 22 水 | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 888 Kcal |
| | | 冬野菜カレー | × | 豚肉 | 米 じゃが芋 小麦粉 油 | 玉ねぎ かぶ アスパラ 人参 しょうが にんにく | ブイヨン 加-ルウ ソース しょうゆ 塩 カレー粉 | 29.5 g |
| | | 小魚からめ | | 煮干し | ピーナッツ アーモンド ごま 砂糖 | | しょうゆ みりん | 27.2 g |
| | | 甘酢漬け | | | 砂糖 | きゅうり 大根 人参 しょうが | 酢 塩 | 3.5 g |
| | | みかんゼリー◎ | | みかんゼリー (みかん果汁) | 水あめ 砂糖 | | | |
| 23 木 | 雨中 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 928 Kcal |
| | | ご飯 | | | 米 | | | 29.2 g |
| | | 鶏肉のから揚げ | | 鶏肉 | でん粉 油 | しょうが | しょうゆ | 34.2 g |
| | | イタリアンサラダ | × | | パスタ オイル 砂糖 | キャベツ コーン 赤ピーマン | 塩 こしょう 酢 | 3.7 g |
| | | かぶのスープ | | ベーコン | | かぶ 人参 小松菜 | ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう | |
| | さつま芋のチーズケーキ | × | クリームチーズ 卵 | さつま芋 小麦粉 砂糖 アーモンド | レモン果汁 | 塩 | | |

○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。

※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迎えましょう!