

令和5年

# 12月 よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター  
【大池小・富戸小・南小・伊東小】

日	給食なし	こんだて 献立	小麦 胚芽	卵	魚	大豆 中心	か	あか 赤の食 べ物 (体をつくる)	きいろ 黄色の食 べ物 (熱や力のもと)	みどり 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 金		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				650 Kcal
		しよくパン◎	X		X			しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう )		29.7 g
		いかやきそば	X					いか あおのり	ちゅうかめん あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ グリルビ-ス しょうが しいたけ	ソース しお こしょう	25.3 g
		だいすとうすらたまごのここみ		X				うすらたまご だいす とりにく	さとう	いんげん しょうが	しょうゆ みりん	2.6 g
		フルーツヨーグルトあえ				X		ヨーグルト		みかんかん バインかん ももかん		
4 月		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				638 Kcal
		しらすごはん						しらす わかめ	こめ			25.4 g
		さといもコロッケ	X	X				とりにく たまご	さといも パンこ マカロン粉 あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ しいたけ	しょうゆ オリーブオイル しお こしょう	18.5 g
		ポイルキャベツ								キャベツ	ソース	2.8 g
		ふゆやさいのみそしる						あぶらあげ みそ	じゃがいも	だいこん はくさい にんじん ねぶかねぎ えのきだけ	さばぶし	
	みかん									みかん		
5 火		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				619 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 )		32.2 g
		チリコンカン						だいす ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	チリソース しお こしょう タバスコ	26.1 g
		じゃことごまのサラダ						しらす	ごま あぶら すりごま さとう	だいこん キャベツ きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ しお	2.9 g
		ちゅうかうらコンスープ		X				たまご ぶたにく	でんぷん はるさめ	コーン にんじん ねぶかねぎ しいたけ	パイタン しょうゆ しお こしょう	
	パイナップル									パイナップル		
6 水		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				638 Kcal
		ごはん						こめ				30.5 g
		キンピラエッグ		X				たまご さつまあげ ぶたにく ひじき	さとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ	20.2 g
		ふゆやさいのおひたし						かつおぶし		はくさい ほうれんそう	しょうゆ	2.7 g
		ほうとうじる	X					ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうとう(こむぎこ とうにゅう)	かぼちゃ はくさい だいこん にんじん しめじ ねぶかねぎ しいたけ	さばぶし しょうゆ	
	みかん									みかん		
7 木		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				645 Kcal
		ふゆやさいカレー	X					ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ かぶ アスパラ にんじん しょうが にんにく	パイオン 加-肉 ソース しょうゆ しお カレーこ	24.2 g
		だいすときざかなの アーモンドあえ						だいす にぼし	アーモンド でんぷん さとう あぶら			2.3 g
		りんご									りんご	
8 金	大池小 3年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				648 Kcal
		しよくパン◎	X		X			しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう )		27.2 g
		ホワイトシチュー	X		X			ぶたにく だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ パター あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ	パイオン しお こしょう	24.6 g
		わかめとコーンのサラダ						ツナ わかめ	あぶら さとう	コーン きゅうり キャベツ	す しょうゆ しお からし	2.7 g
	マロンプリン						とうにゅう	マロン(マロン) マロン(マロン) さとう )				
11 月		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				589 Kcal
		ごはん						こめ				29.2 g
		しおさけ						さけ	あぶら		しお	17.0 g
		いそかあえ						のり		キャベツ もやし ほうれんそう	しょうゆ	2.6 g
		とんじる						とうふ ぶたにく みそ	さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
	フルーツゼリー						かんてん	さとう	みかんかん ももかん			
12 火		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				661 Kcal
		レーズンいりロールパン◎	X		X			レーズンいりロールパン (こむぎこ ほしぶどう	さとう ショートニング	だっしふんにゅう )		28.9 g
		とりにくのスパイスあげ	X	X				とりにく たまご	マヨネーズ (とうもろこし みずあめ あぶら でんぷん こむぎこ	さとう おおむぎ ) にんにく	しょうゆ しお パン粉 こしょう オリーブオイル しょうゆ	27.1 g
		ミニサラダ						あぶら さとう	キャベツ アスパラ あかたまねぎ			2.4 g
		ミネストローネ	X		X			だいす ベーコン チーズ	じゃがいも マカロニ バター	たまねぎ にんじん トマト コーン セロリー パセリ にんにく	パイオン しお こしょう	
	バインかん									バインかん		
13 水		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				608 Kcal
		あんかけうどん	X					とりにく ちくわ	うどん (こむぎこ ) さとう でんぷん	はくさい にんじん しめじ はねぎ しいたけ	しょうゆ さばぶし さけ みりん こぶだし	27.1 g
		だいがくいも							さつまいも さとう あぶら ごま		しょうゆ	12.8 g
		キャベツとじゃこのすしょうゆあえ						しらす		キャベツ	しょうゆ す	3.0 g
	りんご									りんご		
14 木		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				673 Kcal
		ごはん						こめ				31.0 g
		マーボー豆腐				X		とうふ ぶたにく えび みそ	さとう でんぷん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ パイタン みりん オリーブオイル さけ とうがらし	26.1 g
		くきわかめのおひたし						くきわかめ かつおぶし		キャベツ もやし	しょうゆ	2.6 g
	こくとくるみむしパン	X		X			ぎゅうにゅう	マヨネーズ (こむぎこ さとう くるみ くるさとう パター	だっしふんにゅう )			

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	豚肉	鶏肉	魚	か	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 金		ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				631 Kcal 256 g 23.9 g 3.0 g	
		しよくパン◎	X		X						しよくパン (こむぎ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう			
		いちごジャム◎									いちごジャム (みずあめ)	さとう いちご				
		ポトフ									ワインナー とりにく	ベーコン	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム		パイオン しょうゆ しお さけ こしょう
		ブロッコリーのサラダ										あぶら さとう	ブロッコリー コーン	す しょうゆ しお		
	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 さとう	レモンかじゅう	しお			
18 月		ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				637 Kcal 28.4 g 19.4 g 3.1 g	
		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		
		いかのさらさあげ									いか	でんぶん あぶら	しょうが	しょうゆ カレーこ		
		ブロッコリーのごまあえ									ブロッコリーのごまあえ	さとう ねりごま すりごま	ブロッコリー にんじん	しょうゆ		
		さつまいものみそじる									みそ	さつまいも	たまねぎ だいこん しめじ ねぶかねぎ	さばぶし		
	みかん											みかん				
19 火	南小 1~4年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				625 Kcal 30.5 g 21.4 g 2.1 g	
		ごはん									ごめ					
		やしやしやも									しやしやもひもの					
		しずおかやさいのみあえ									なっとう (だいず)	アーモンド くるみ さとう	はくさい もやし ほうれんそう	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 はねぎ	さばぶし しょうゆ しお		
	オレンジ											オレンジ				
20 水	南小 1~4年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				631 Kcal 29.9 g 24.6 g 2.4 g	
		ごはん									ごめ					
		だいずとりにくのみそいため									とりにく だいず みそ	あぶら でんぶん さとう	たけのこ ビーマン ねぶかねぎ	さけ しょうゆ		
		のっぺいじる		X							うずらたまご ぶたにく	なまあげ	さといも でんぶん	だいこん にんじん ねぶかねぎ		さばぶし しょうゆ しお
	いちご												いちご			
21 木	南小 1~4年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				620 Kcal 28.8 g 22.2 g 3.0 g	
		メキシカンライス			X	X					いか えび あさり	こめ バター あぶら	たまねぎ にんじん グリビス マッシュルーム	しお カレーこ		
	伊東小	しらすいりシューマイ◎	X								しらすいりシューマイ (たら)	たまねぎ キャベツ とんし かきエキス ほたてエキス	でんぶん こむぎこ しらす	だいず さとう しょうが		
		ナッツいりかいそうサラダ									ツナ かいそうミックス	アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ しお からし		
		やさいスープ									ベーコン	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん	パイオン しお こしょう		
	ヨーグルト◎				X					ヨーグルト						

○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掛の栄養価です。  
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛の栄養価です。

※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。

## 冬休みのすごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。また、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。

年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えます。食べ過ぎには気をつけましょう。

## 冬至といえば「かぼちゃ」

冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは、ビタミンA、E、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

ビタミンAは皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

### 西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



### 日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



### そのほか

そうめんかぼちゃやズッキーニ、コリンキー、バターナッツなどがあります。

