

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)			
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他						
1 (木)	開校記念日										
2 (金)	赤飯 牛乳 鶏肉の照り焼き コーンサラダ コーンクリームドレッシング みぞれ汁 ブルーベリータルト	小豆 牛乳 鶏肉 鶏肉 生揚げ	米 もち米 ごま ごま油 コーンクリームドレッシング		日本酒 塩 にんにく キャベツ とうもろこし 枝豆 大根 人参 なめこ ねぎ ブルーベリータルト				653	29.7	
5 (月)	カレーピラフ 牛乳 チキンナゲット ミネストラスープ みかん	豚肉 牛乳 チキンナゲット ベーコン	米 米油 菜種油 じゃが芋 マカロニ 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ビーマン 人参 玉ねぎ セロリ にんにく トマト ねぎ みかん	ワイン カレー粉 塩 胡椒 醤油 スープストック スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 小麦			667	25.4	
6 (火)	とんこつ みそラーメン 牛乳 野菜サラダ ごまドレッシング スイートポテトケーキ	豚肉 なたと みそ 牛乳 豚肉 なたと みそ 白花生 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳	中華種 ラーメン(汁) ごまドレッシング さつま芋 ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま	中華種 ごま油 米油 キャベツ いんげん 人参	だし(豚骨・鶏ガラ) 塩 胡椒 日本酒 醤油	小麦 小麦 小麦 小麦 乳			695	28.1	
7 (水)	ご飯 牛乳 メンチカツ 大豆の磯煮 石狩汁	牛乳 牛乳 メンチカツ 大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節 さけ 豆腐 みそ	米 菜種油 米油 砂糖 じゃが芋 米ぬか油		人参 こんにゃく 醤油 日本酒 白菜 人参 大根 ねぎ 生姜 にんにく	小麦 乳 小麦 小麦			690	28.2	
8 (木)	揚げパン 牛乳 チキンサラダ 玉ねぎドレッシング かぼちゃのクリームスープ	コッペパン 菜種油 砂糖 牛乳 鶏肉 鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	米 ごまドレッシング さつま芋 ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま			小麦 乳 乳 小麦 小麦 乳			653	25.0	
9 (金)	冬野菜の カレーライス 牛乳 キャベツとウインナーのスープ ココアパバロア	豚肉 牛乳 ウインナー ウインナー	米 大麦 米油 小麦粉 米油	かぶ 蓮根 白菜 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	カレー粉 デミグラスソース 醤油 日本酒 スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 乳			681	23.4	
12 (月)	ご飯 牛乳 キャベツミートローフ 粉ふき芋 塩こうじ鶏のスタミナスープ	ご飯 牛乳 豚肉 鶏肉 白花生 白いんげん豆 おから 鶏肉	米 片栗粉 じゃが芋 米油 米油	玉ねぎ キャベツ キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ	胡椒 塩 中濃ソース ケチャップ スープストック 塩 胡椒 塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒	乳 乳 小麦 小麦			591	25.6	
13 (火)	大根めし 牛乳 すき焼き風煮 キャベツのみそ汁	ちりめん 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま 米油 車麩 砂糖 米油 じゃが芋	大根 白菜 こんにゃく 人参 ねぎ 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ	醤油 日本酒 醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳 小麦 小麦			616	28.2	
14 (水)	ご飯 牛乳 さばの塩焼き 切り干し大根の五目煮 豚汁	ご飯 牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 牛乳 さば 米油 砂糖 じゃが芋 米油		塩 醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし)	乳 小麦 小麦 小麦			644	27.3	
15 (木)	バターロール 牛乳 肉団子のトマト煮 クラムチャウダー	バターロール 牛乳 肉団子 大豆 ベーコン あさり 牛乳	バターロール 牛乳 米油 じゃが芋 小麦粉 米油 バター			小麦 乳 乳 小麦 小麦			632	26.6	
16 (金)	かき揚げ丼 牛乳 かぼちゃほうとう みかん	ご飯 かき揚げ 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ みかん	米 いか 牛乳 ほうとう麺 里芋 みかん			小麦 小麦 小麦 小麦			712	25.8	
19 (月)	ご飯 牛乳 コロコロマンボー スンドゥブ ぶどうゼリー	ご飯 牛乳 豚肉 豚肉 あさり 豆腐 卵 みそ ぶどうゼリー	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま油			小麦 乳 小麦 小麦			633	25.8	
20 (火)	カレー南蛮 うどん 牛乳 蓮根のはさみ揚げ 小松菜の ごま和え	うどん カレー南蛮 鶏肉 なたと 蓮根のはさみ揚げ 野菜 ごまだれ	地粉うどん カレー南蛮 片栗粉 蓮根のはさみ揚げ 砂糖 ごま			小麦 小麦 乳 小麦 小麦			631	28.3	
21 (水)	ウインチャップライス 牛乳 フライドチキン 白菜スープ クリスマス セレクト デザート	ウインナー 牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン いちごケーキ チョコケーキ いちごゼリー	米 米油 片栗粉 菜種油 じゃが芋 米油 いちごケーキ チョコケーキ いちごゼリー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース にんにく 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ 人参 バセリ	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン 塩 胡椒 日本酒 スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 乳 卵 小麦 乳 卵			709	28.1	
									12月の平均摂取量	658	26.8 16.3%
									学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質	650kcal 摂取エネルギーの13~20%

## 給食で旬を食べよう

### ～大根・蓮根～

『大根』は、春の七草のひとつ「すずしろ」として、古くから日本人に親しまれてきました。全国各地には、辛みや形、大きさの異なる個性的なご当地大根があります。葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に、葉に近い部分は辛味が少ないのでサラダなど生食に最適です。中央部分は、おでんやふろふき大根などの煮物に向いています。日本の主な産地は、千葉県、北海道、青森県です。

#### 〈主な栄養や成分〉

- 根
  - 「ジアスターゼ」…胃腸の働きを活発にし、胃もたれを防ぐ。
  - 「アミラーゼ」…非加熱で澱粉を分解する。
  - 「カロテン」…体内の活性酸素の働きを抑え、粘膜を丈夫にして抵抗力を高める。
- 葉
  - 「カルシウム」…骨や歯などを丈夫にする。



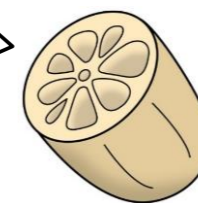
#### 〈調理のポイント〉

漬物、煮物、鍋、サラダ、刺身のつまなど、様々な食べ方が楽しめます。一度に食べきれない時は、カットしてから茹でて冷凍保存すると、調理時間の短縮になります。また、切ってから干すと旨みや栄養価も濃縮されるのでおすすめです。

『蓮根』は、縁起物として正月料理や精進料理に欠かせない食材です。泥の中で育つため、呼吸をするための通気口が蓮根の穴になっています。淡白な見た目からは想像できないほど、栄養の宝庫で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。切り方や加熱方法で色々な食感が楽しめます。日本の主な産地は茨城県、佐賀県、徳島県です。

#### 〈主な栄養や成分〉

- 「ビタミンC」…皮膚の新陳代謝を活発にして、シミや肌荒れの防止に役立つ。
- 「ビタミンB12」…鉄分の吸収を助けて貧血を予防する。
- 「食物繊維」…腸内環境を整え、高血圧を予防する。



#### 〈調理のポイント〉

シャキシャキ感を味わう天ぷらや金平は輪切り、煮物は乱切りにして、ゆっくり加熱するとホクホクに仕上がります。すりおろすと料理のとろみづけにもなります。酢水につけると、変色を防ぐことができます。

#### 今月の北産野菜の使用予定

「人参・ねぎ・白菜・里芋・大根・キャベツ」

9日(金)【冬野菜カレー】  
19日(月)【コロコロマンボー】

13日(火)【大根めし】  
20日(火)【蓮根のはさみ揚げ】を提供します。

旬を食べよう!!



<参考>  
HP JAとれたて大百科  
書籍 すぐに役立つ栄養カード