

衛生的な食事をしよう

【指導目標】 衛生に留意し、食品の取り扱いに気をつける。

【指導内容】 ①きちんとした手洗い  
②衛生的な食事環境



日 曜 日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 (g)	脂質 エネルギー 比 (%)
			1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂		
1 (木)	ねじりパン ミートボールシチュー キャベツのソテー 黄桃缶	☆	ミートボール 豆乳	牛乳	人参	玉葱 枝豆 もやし コーン キャベツ 黄桃缶	ねじりパン じゃが芋	なたね油	722 kcal 24.2 g 25.8 %	
2 (金)	白ごはん おでん 香りและ 納豆	☆	ボール天 鶏肉 うずらの卵 がんとどき 納豆	牛乳 昆布 もみのり	人参 ほうれん草	大根 こんにやく もやし	精白米 里芋 砂糖		758 kcal 32.5 g 25.9 %	
5 (月)	白ごはん ししゃもフライ 切干し大根の炒め煮 里芋のみそ汁	☆	油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 若布	人参 いんげん 葱	切干し大根 玉葱 しめじ	精白米 砂糖 里芋 パン粉 小麦粉	なたね油	713 kcal 21.5 g 23.1 %	
6 (火)	ワンローフパン チョコ大豆クリーム チキンのケチャップソテー 豆乳コーンスープ フルーツカクテル	☆	鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	玉葱 にんにく コーン 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	ワンローフパン でん粉 カクテルゼリー	チョコ大豆クリーム なたね油	824 kcal 32.3 g 29.9 %	
7 (水)	麦ごはん 冬野菜のカレー アンサンブルエッグ ドレッシングサラダ	☆	鶏肉 豆乳 アンサンブルエッグ	牛乳	ほうれん草 人参	玉葱 大根 れんこん にんにく きゅうり コーン キャベツ レモン果汁 りんごピューレ	精白米 麦 蜂蜜	なたね油	766 kcal 23.5 g 25.3 %	
8 (木)	食パン マーマレード エビカツ ベーコンとほうれん草のソテー 冬野菜のスープ	☆	エビ ベーコン ミートボール	牛乳	ほうれん草 人参 ブロッコリー	コーン キャベツ 玉葱 大根	食パン マーマレード じゃが芋 でん粉 パン粉	なたね油	776 kcal 29.4 g 32.0 %	
9 (金)	白ごはん 柳川井 ひじきサラダ ヨーグルト	☆	牛肉 卵 大豆 ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参	玉葱 深葱 こんにやく ごぼう 白菜 レモン果汁	精白米 でん粉 砂糖	なたね油	748 kcal 28.9 g 20.5 %	
12 (月)	白ごはん 魚のから揚げごまソースがけ ツナと大根と小松菜の煮物 呉汁	☆	あじ ツナ 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 葱 人参	大根 えのきたけ	精白米 砂糖 でん粉	ごま なたね油	822 kcal 34.4 g 29.0 %	
13 (火)	ぶどうパン ちゃんぽん ブロッコリーとパインのサラダ	☆	あさり 豚肉 ロースハム	牛乳	人参 ブロッコリー	白菜 もやし 玉葱 生姜 きくらげ 枝豆 にんにく バイン缶 キャベツ	ぶどうパン チャンポン麺	なたね油 エッグケアマネーズ	728 kcal 27.2 g 27.1 %	
14 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 荳若布の中華和え アーモンドカル	☆	赤出しみそ 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆	牛乳 荳若布	葱 人参	玉葱 生姜 にんにく もやし キャベツ	精白米 麦 でん粉 砂糖	なたね油 ごま ごま油 アーモンドカル	735 kcal 27.7 g 23.5 %	
15 (木)	ミルクパン 鮭のクリーム煮 大根とハムのサラダ	☆	鮭 白いんげん豆 ロースハム	牛乳 チーズ	人参	玉葱 白菜 グリーンピース レモン果汁 大根 きゅうり	ミルクパン マカロニ じゃが芋	なたね油	711 kcal 31.1 g 27.7 %	
16 (金)	麦ごはん さばのみそ煮 ゆかり和え かきたま汁	☆	さば みそ 卵 豆腐	牛乳 若布	人参 しそご飯の素 葱	きゅうり キャベツ 玉葱 えのきたけ	精白米 麦 でん粉 砂糖		727 kcal 28.4 g 27.2 %	
19 (月)	白ごはん(減) わかめふりかけ ほうとう れんこんのマヨネーズ炒め みかん	☆	かまぼこ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめふりかけ	南瓜 人参 ほうれん草	深葱 大根 椎茸 ごぼう コーン れんこん みかん	精白米 ぎしめん	ごま エッグケアマネーズ	761 kcal 22.0 g 22.9 %	
20 (火)	黒糖コッペパン トマトオムレツ 小松菜のソテー ポトフ	☆	トマトオムレツ 鶏肉 ウインナー	牛乳	小松菜 ブロッコリー 人参	コーン もやし 玉葱 かぶ	黒糖コッペパン じゃが芋	なたね油	785 kcal 30.4 g 36.3 %	
21 (水)	白ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 中華コーンスープ	☆	ホキ 卵 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜	玉葱 たけのこ 枝豆 しめじ コーン	精白米 でん粉 砂糖	なたね油	733 kcal 28.5 g 24.4 %	
22 (木)	食パン りんごジャム 照り焼きパティ 温野菜 パンプキンスープ	☆	照焼チキンパティ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 南瓜 パセリ	キャベツ 玉葱 コーン	食パン りんごジャム	なたね油	811 kcal 31.3 g 30.9 %	
23 (金)	チキンライス ミートオムレツ キャベツのサラダ セレクトデザート	☆	鶏肉 ミートオムレツ	牛乳	人参	コーン 玉葱 グリーンピース にんにく もやし キャベツ 枝豆 りんごピューレ	α化米 砂糖 セレクトデザート	なたね油	723 kcal 26.6 g 31.0 %	

※地場産物(小郡市三井郡とれる食材)を太字で示しています。給食で使用する予定です。  
※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。  
★19日は食育の日。(家庭や学校で食べ物や食について考える日です。)

12月19日の給食に登場する「ほうとう」は、何県の郷土料理でしょう?  
①山梨県 ②福岡県 ③沖縄県  
ヒント:「ほうとう」には、小麦粉を練り、平らに切ったほうとうめんが使われています。  
この県には山が多く、水田が少ないため、お米作りにむきません。  
そのため、ほうとうめんは米に代わる主食として古くから親しまれています。

正解は・・・①山梨県です。

「ほうとう」ってどんな料理?

ほうとうめんを野菜と一緒にだし汁に入れて、みそで煮込んだ料理です。  
ほうとうめんは、ゆでずに生めんの状態から煮込むので、汁にとろみがついて冷めにくくなります。食べると体が温まるので、冬場に食べるが多くなります。

「ほうとう」によく使われる野菜は次のうちどれでしょう?  
①ほうれん草 ②南瓜 ③とうもろこし  
ヒント:冬至に食べる野菜です。

正解は・・・②南瓜です。

「ほうとう」には他に何が入っているの?

南瓜の他にも、きのこ類や鶏肉、豚肉、油揚げ、里芋やじゃが芋などの芋類、葱など好きな食材を入れて作ります。  
また、みそ味ではなくぜんざいのように小豆(あずき)汁で煮込んだ「小豆ほうとう」もあります。