



【給食指導】後片付けをきちんとしよう 【食に関する指導】生活に合わせた食事のとり方を知ろう



【指導内容】(給食指導)環境や資源に配慮した片付け方・ゴミの分別・牛乳パッケリサイクル(食に関する指導)感染症の予防・受験期の食事・ビタミンを多く含む食品

【身につけさせたい資質・能力】

(給食指導)能率的な後片付けの仕方を考え、協力して行うことができる。・学校や地域の分別の決まり事を守り、環境や資源に配慮した後片付けができる。

(食に関する指導)受験や部活動などライフスタイルや目的に合わせた食事のとり方があることが分かる。・自分にとっての適切な食事のとり方を知り、健康的な食生活を実践することができる。

日付 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) たんぱく質(g)	
			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			
			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 (月)	白ごはん おでん 香り和え	☆ 鶏肉 ボール天 がんもどき うずらの卵	牛乳 焼のり	人参 ほうれん草	大根 こんにゃく もやし	精白米 里芋 砂糖			728 kcal 29.1 g 25.7 %	
2 (火)	黒糖コッペパン クリームスパゲッティ ブロッコリーのサラダ 黄桃缶	☆ 鶏肉 ロースハム	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉葱 シメジ コーン キャベツ レモン果汁 黄桃缶	黒糖コッペパン スパゲッティ 小麦粉	なたね油 バター		767 kcal 30.2 g 25.3 %	
3 (水)	麦ごはん さばのみぞれ煮※ 金平ごぼう 厚揚げと小松菜のみそ汁	☆ さば 天ぷら 厚揚げ あわせみそ	牛乳	人参 小松菜	こんにゃく 大根 ごぼう 玉葱	精白米 細 砂糖 里芋			733 kcal 30.5 g 22.2 %	
4 (木)	食パン スライスチーズ ポークピーナッツ 大根とハムのサラダ	☆ 大豆 豚肉 豆乳 ロースハム	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 バセリ	玉葱 グリンピース 大根 レモン果汁	食パン じゃが芋	なたね油		733 kcal 32.1 g 34.0 %	
5 (金)	白ごはん 大豆入りカレーそぼろ丼の具 白菜のみそ汁 みかん	☆ 大豆 豚肉 豚レバーチップ 豆腐 油揚げ あわせみそ	牛乳 若布	小松菜 葱	玉葱 生姜 白菜 みかん	精白米 砂糖	なたね油		730 kcal 26.3 g 24.5 %	
8 (月)	白ごはん アオサ入りホキフライ キャベツのおかか炒め かぶと鶏団子のみそ汁	☆ ホキ かつお節 豆腐 鶏肉だんご あわせみそ	牛乳 若布 アオサ	小松菜 人参	キャベツ かぶ しめじ	精白米 パン粉 小麦粉	ごま なたね油		716 kcal 26.8 g 24.3 %	
9 (火)	ワンローフパン いちご&マーガリン プレーンオムレツ さつま芋と大豆のハニーマヨ 野菜スープ	☆ プレーンオムレツ ロースハム 大豆 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	枝豆 キャベツ 玉葱	ワンローフパン いちご&マーガリン さつま芋 蜂蜜	エッグ ケアマヨネーズ なたね油		821 kcal 26.4 g 41.0 %	
10 (水)	麦ごはん マーポー里芋 太平燕 いちごヨーグルト	☆ 豚肉 あさり 赤出しみそ うずらの卵	牛乳 いちごヨーグルト	人参 チンゲン菜	玉葱 椎茸 枝豆 生姜 にんにく にんにく きくらげ	精白米 細 里芋 でん粉 春雨	なたね油		786 kcal 28.3 g 21.2 %	
11 (木)	メロンパン ポトフ ほうれん草と大豆のサラダ	☆ ミートボール 大豆 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草	玉葱 かぶ もやし レモン果汁	メロンパン じゃが芋	なたね油		782 kcal 27.4 g 31.8 %	
12 (金)	白ごはん 小さいわしのかりん揚げ 小松菜とコーンの炒め物 豆乳みそ汁	☆ 鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ あわせみそ 豆乳	牛乳 小いわし	小松菜 人参 葱	生姜 もやし コーン 玉葱 えのきたけ	精白米 黒糖 じゃが芋 でん粉	ごま なたね油 ごま油		800 kcal 29.1 g 29.5 %	
15 (月)	白ごはん 鶏と大豆のごま煮 大根のじゃこ和え	☆ 鶏肉 大豆	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	玉葱 こんにゃく 枝豆 大根	精白米 じゃが芋 砂糖	ごま なたね油		746 kcal 26.0 g 22.8 %	
16 (火)	ねじりパン ミートオムレツ ドレッシングサラダ さつま芋のクリームスープ	☆ ミートオムレツ ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	もやし キャベツ レモン果汁 玉葱 コーン	ねじりパン さつま芋	なたね油		743 kcal 28.7 g 30.3 %	
17 (水)	白ごはん ごま豆乳鍋 ひじきサラダ アーモンドフィッシュ	☆ 豚肉 豆乳 根菜つくね 油揚げ 豆腐 米みそ ツナ	牛乳 芽ひじき	人参 深葱	ごぼう 大根 白菜 深葱 えのきたけ レモン果汁 キャベツ コーン	精白米 砂糖	なたね油 ごま油 ねりごま ごま アーモンドフィッシュ		776 kcal 29.1 g 30.5 %	
18 (木)	ワンローフパン チョコ大豆クリーム ほうとう れんこんサラダ	☆ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ あわせみそ	牛乳 しそひじき	人参 南瓜 深葱	ごぼう 大根 深葱 れんこん キャベツ コーン レモン果汁	ワンローフパン きしめん 砂糖	チョコ大豆クリーム ごま エッグ ケアマヨネーズ		757 kcal 27.6 g 33.9 %	
19 (金)	麦ごはん 味付のり 鮭のちゃんちゃん焼き風 かきたま汁	☆ 鮭 米みそ 豆腐 卵	牛乳 若布 味付のり	人参 ピーマン 葱	キャベツ 玉葱 しめじ	精白米 細 砂糖 でん粉	なたね油 バター		748 kcal 29.8 g 25.7 %	
22 (月)	白ごはん 小松菜しらす厚焼き卵 茎わかめの炒め煮 南瓜のみそ汁	☆ 小松菜しらす厚焼き卵 ベーコン 大豆 厚揚げ あわせみそ	牛乳 茎若布 若布	人参 南瓜 葱	白菜 玉葱	精白米 砂糖	なたね油		699 kcal 25.1 g 22.4 %	
23 (火)	コッペパン 照り焼きチキン 小松菜のソテー コンソメスープ セレクトデザート	☆ 照り焼きチキン ベーコン	牛乳	人参 小松菜 パセリ	もやし コーン 玉葱 大根	コッペパン じゃが芋 セレクトデザート	なたね油		718 kcal 28.7 g 33.5 %	
24 (水)	麦ごはん 冬野菜のカレー フルーツ白玉	☆ 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 ほうれん草	れんこん 玉葱 大根 しめじ にんにく りんごピューレ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	精白米 細 蜂蜜 白玉餅	なたね油		724 kcal 19.4 g 16.9 %	

※大阪中1~1、1~2、3年生は、いわし甘露煮(2尾)となります。

※地場産物(小都市三井郡でとれる食材)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。)

地産地消で
新鮮おいしい!

地場産物活用レシピとは

小都市三井郡(小都市・大刀洗町)で生産されている野菜などの地場産物をおいしく食べてもらえるようにと小都市三井郡学校給食会で考案されたレシピです。
今月は、地場産物である大豆・小松菜・さつま芋・里芋を使用したレシピです。

12月の地場産物



今月の食育の日献立は山梨県の郷土料理「ほうとう」です。

「ほうとう」は、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、そのまま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、冬場に食べることが多いです。

また、「ほうとう」には南瓜がよく使われ、南瓜の他にはきのこ類や鶏肉、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。味付けも、みそ味ではなくせんざいのようく小豆汁で煮込んだ「小豆ほうとう」もあります。

山梨県の郷土料理「ほうとう」



山梨県