

# 令和5年12月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
1 金	ごはん / ヨーグルト ホッケの西京漬け こんぶ和え とん汁	こめ / ヨーグルト ホッケのさいきょうづけ 塩こんぶ 白菜 キャベツ 小松菜 もやし にんじん しょうゆ ごま油 塩 こしょう 削り節(だし用) みそ 大根 ぶた肉 にんじん さつまいも 長ねぎ とうふ こんにゃく	498 611 820	明日2日はピフィス菌の白です。1890年12月2日にフランスの小児科医がピフィス菌の発見を発表した出来事にちなんでいます。ピフィス菌は乳酸菌の一つで、ヒトなどの腸内にある善玉菌のことで、ヨーグルトに多く含まれ、腸の調子を整えてくれます。
4 月	ごはん スターメンチ れんこんの磯いため 里いものみそ汁	こめ スターメンチ 油 ソース ごま油 れんこん とり肉 えだ豆 だし きび糖 椎茸 しょうゆ にんじん ごま こんにゃく はちみつ ひじき 削り節(だし用) みそ 里いも 長ねぎ 葉大根 白菜 油あげ	495 603 820	今日の里いもは千倉産です。今がおいしい旬の時期です。里いもの特徴はネバネバ。食物せんいが多く含まれ、おなかの調子を整えたり、生活習慣病のもとになるコレステロールを下げたりする働きがあります。汁にも溶けているので、みそ汁はおすすめの食べ方です。
5 火	チキンカレーライス ツナとひじきのサラダ 福神漬け / オレンジ	こめ とり肉 カレー粉 塩こうじ 玉ねぎ じゃがいも にんじん トマト チャツネ にんにく しょうが ローリエ コンソメ ルウ 油 ワイン しめじ 青パパイア キャベツ にんじん 大根 ブロッコリー ひじき ツナ ドレッシング 福神漬け / オレンジ	494 628 833	今日のカレーには丸山産の青パパイアを入れています。熟すと黄色くなり、果物として扱われますが、若く青いうちは野菜として扱われます。沖縄、鹿児島、宮崎、千葉で作られています。体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く、スーパーフードとよばれることもあるそうです。
6 水	ごはん / ミルメーク アジの照り焼き さつまいもサラダ なめこ汁	こめ / ミルメーク アジのてりやき さつまいも きゅうり パプリカ スズキニ 玉ねぎ にんじん マヨネーズ 塩 ドレッシング 削り節(だし用) みそ 長ねぎ とうふ 油あげ もやし なめこ 小松菜	530 636 851	ミルメークは、昔から給食の定番です。昭和40年代から発売されています。私も子どもの時は楽しみにして、栄養豊富な牛乳を残さず飲んでもらうために開発されたそう。寒くて飲み残しが増えてきました。牛乳へ感謝の気持ちを持って、みなさんの栄養にしたいと思います。
7 木	タコライス 菜の花とかぼちゃのスープ りんごゼリー	こめ ぶた肉 大豆 しょうが にんにく 油 しょうゆ ワイン きび糖 トマト チリパウダー ほうれん草 カレー粉 塩 ソース コンソメ エリンギ サルサソース 玉ねぎ キャベツ 葉大根 もやし にんじん 菜の花 かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 バター 塩 こしょう ルウ ブロッコリー コンソメ りんごゼリー	544 689 905	今日は南房総産の菜の花のペーストとかぼちゃを使ったスープです。とろみがついているので、冷めにくいとは思いますが、温かいうちに飲んでください。苦手な人が多い菜の花をかぼちゃと合わせているので苦みも感じず甘みがあります。カゼ予防に効果のある栄養が多いので、残さず食べましょう。
8 金	マーボーひじき むらさきいもち 中華コーンスープ	ごま油 とうふ にんじん ぶた肉 長ねぎ ひじき 筍 玉ねぎ しょうゆ にんにく しょうが みそ 椎茸 れんこん マーボーペースト むらさきいもち クリームコーン 葉大根 ごま油 玉ねぎ えのき コーン ルウ がらスープ 長ねぎ こしょう 塩	537 638 823	むらさきいもちは、むらさきいもあんが入ったもちもちとした食感です。むらさきいもは、筍はとでもきれいですがあまり甘くなく、色が変わるようにお菓子などに使われます。むらさき色はアントシアニンの色でポリフェノールの一つです。つまらないように小さめの一口で、よくかんで食べましょう。
11 月	ごはん とりのからあげ 切干大根のいため煮 ピリ辛みそ汁	こめ とり肉 しょうゆ しょうが にんにく ワイン 塩こうじ 塩 かたくり粉 こめ粉 油 切り干し大根 酒 椎茸 いんげん 油 こんにゃく にんじん さつまあげ えだ豆 きび糖 しょうゆ だし 削り節(だし用) みそ 白菜キムチ ニら ぶた肉 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ	515 623 838	今月もたくさんの南房総産のものを使っています。里いも、じゃがいも、さつまいも、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ひじき、みかん、青パパイア、はくさい、小松菜、ほうれん草、椎茸、かぼちゃ、葉大根、菜の花、れんこんと冬野菜が多くとれるのが特徴の地域です。
12 火	ごはん イカのレモン煮 ごぼうサラダ 厚あげのみそ汁	こめ イカ しょうが 塩こうじ 酒 かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ きび糖 酢 レモン汁 みりん ごぼう にんじん もやし コーン マヨネーズ ドレッシング ごま キャベツ 削り節(だし用) みそ 葉大根 長ねぎ わかめ 大根 厚あげ	515 665 886	にんじんは毎日の給食に登場する野菜ですが、安房地域ではとても育てにくい野菜だそうです。それは土質のせい・・・粘土質なので土が固まりやすく、根を伸ばしにくく、きれいな形にならないそうです。それでも、土を改良して育ててくれています。給食に必要と言いつつ、新しく挑戦してくれる農家さんも出てきています。
13 水	野菜あんかけ丼 いものこ汁 ヨーグルト	こめ ぶた肉 酒 しょうが にんにく かたくり粉 白菜 にんじん だけのこ 椎茸 もやし ごま油 しょうゆ がらスープ 八宝菜ベース 削り節(だし用) みそ さつまいも かぼちゃ 里いも 玉ねぎ 葉大根 ヨーグルト	502 625 836	11月の終わりに丸山産の白菜を使っています。とても大きな白菜です。野菜あんかけ丼は地元の白菜を味わってもらうための料理として考えたものです。白菜に含まれるイソチオシアネートは辛みの成分で、免疫力を高め、殺菌する働きもあります。体も温めるので、今の時期にぴったりの野菜です。
14 木	ごはん クリスピーチキン カラフルソテー ポークシチュー	こめ クリスピーチキン 油 小松菜 にんじん ウィナー 玉ねぎ スズキニ パプリカ キャベツ 塩 油 ワイン こしょう コンソメ にんじん 玉ねぎ さつまいも トマト デジタリス いんげん ワイン ルウ ぶた肉 にんにく しょうが 油	508 624 833	今日のポークシチューは、さつまいもを使っています。給食では同じ献立名でも使っている材料が違うことが多いです。それはとれる材料で作れるものから考えるから。旬のほかが栄養も豊富なんです。献立表をよく見て、材料にも興味を持ってもらいたいです。
15 金	ごはん サケのごまみそ焼き 大根と白菜の照り煮 いもけんちん汁	こめ サケ みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん とり肉 酒 しょうが 塩こうじ 大根 白菜 きび糖 しょうゆ 葉大根 椎茸 だし 油 かたくり粉 削り節(だし用) さつまいも ほうれん草 とうふ れんこん こんにゃく にんじん えのき 長ねぎ しょうゆ 塩 ごま油 酒	501 613 829	ごまみそ焼きは、コクのあるしつかりとした味つけなので、あっさりとした白身魚によく合います。ん？サケは白身魚です。赤く見えるのは、食べているエサの色が身についているからです。赤身と白身の区別は、筋肉中のミオグロビン量の違いで分けられています。ミオグロビンが多いのが赤身です。
18 月	ごはん / 今川焼き イカの照り焼き なっとう和え さつま汁	こめ / いまがわやき イカ みそ 梅 塩こうじ きび糖 酒 しょうゆ なっとう にんじん ほうれん草 キャベツ 白菜 だし たくあん 葉大根 削り節(だし用) みそ 油あげ さつまいも こんにゃく とり肉 塩こうじ 玉ねぎ	520 633 836	今川焼きは、東京の今川橋の近くにあった店からという説が有力です。江戸時代に作られ、今でも食べられています。今川焼きの他に、大判焼き、回転焼き、二重焼き、甘太郎焼き、黄金焼き、自慢焼きなど地域によっていろいろな名前がついています。調べておもしろそうです。
19 火	ハヤシライス わかめサラダ みかん	こめ 青パパイア 玉ねぎ にんにく しょうが ソース コンソメ こしょう トマト さつまいも にんじん ルウ 油 デジタリス りんご ワイン ぶた肉 しめじ 椎茸 わかめ キャベツ にんじん 大根 きゅうり とり肉 ドレッシング みかん	497 625 825	今日のみかんは丸山産のものを使っています。みかんなどの果物はたくさんとれる年とあまりとれない年が交互にやってくるそうです。今年はたくさんとれる年！ですが、夏の水不足で大きくなっていないと農家さんが言っていました。天気の影響はとても大きいですね。
20 水	ごはん チーズハンバーグ ベーコンポテト カレースープ	こめ チーズハンバーグ ワイン みりん きび糖 コンソメ ソース ケチャップ しょうゆ レモン じゃがいも ベーコン 玉ねぎ 塩 こしょう 油 にんじん 玉ねぎ 白菜 大根 コンソメ カレー粉 塩 こしょう ウィナー ローリエ ワイン	526 686 903	今日のじゃがいもは千倉産です。じゃがいもは旬が2回ある野菜です。旬は5・6月の春と10月からの秋になります。今は秋収穫のものが出回っていて、でんぷんが多いのが特徴です。ホクホク感が増えています。そのため、じゃがいもの味をシンプルに味わっていただくと余計な味つけをしていないベーコンポテトを出しました。
21 木	ごはん / ゆずゼリー かぼちゃひき肉フライ しゃきしゃき和え すき焼き風煮	こめ / ゆずゼリー かぼちゃひき肉フライ 油 れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ 大根 削り節 ドレッシング ぶた肉 椎茸 麩 しらすたき 白菜 玉ねぎ えのき みりん きび糖 しょうゆ 油 だし 酒 にんじん はちみつ	523 640 868	明日22日は冬至です。一年で一番日が短い日です。冬至からは日が長くなっていくので太陽が生まれ変わり、運気が上がっていく日と考えられています。「ん」がつくもを食べると良いとされているいろいろ使いました。どれかわかるかな？
22 金	ごはん / クリスマスケーキ 照り焼きチキン 小松菜ソテー ミネストローネ	こめ / クリスマスケーキ とり肉 しょうゆ はちみつ 塩こうじ きび糖 みりん 小松菜 にんじん ウィナー キャベツ コーン コンソメ 塩 油 白ワイン こしょう にんじん 玉ねぎ えだ豆 しめじ コンソメ ベーコン 塩 こしょう カレー粉 ワイン 青パパイア トマト	523 628 829	今日で2学期の給食は最後です。明日から楽しい冬休みですが、長い休みではないので、3学期のスタートがスムーズに切れるようにするためには生活リズムを崩さないようにすることが大切です。いつも通りを心がけましょう。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費12月分の振替は12月25日(月)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(幼稚園・小学校4500円、中学校5200円)

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

### ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

- ★こまめに手を洗う
- ★早寝・早起きを心がける
- ★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ★適度に体を動かす

### にんじんの色

栄養豊富なにんじんは、給食に欠かせない野菜です。

### 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べる力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

- かぼちゃ (なんさん)
- れんこん
- にんじん
- ぎんなん
- かんてん
- きんかん
- うどん

### 今年冬至は12月22日です。