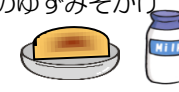
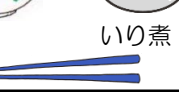
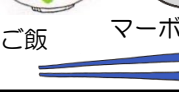
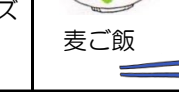
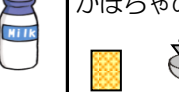
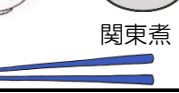
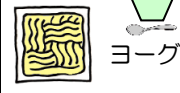
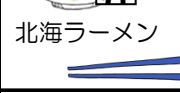
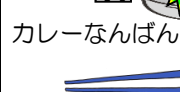
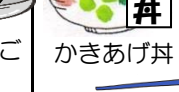


12月給食盛り付け表

2019年
福南中学校

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ゆずみそは、ゆずの皮と果汁入りです。冬のさわやかな風味を楽しみましょう。	岡山市東区西大寺で栽培されている「あたごなし」です。とても大きななしで1/16にカットします。	食事のあいさつには、動植物の命をいただいていることや、食事に携わる人々への感謝の気持ちがこめられています。	生活習慣病の予防には、いろいろな食材をバランスよく組み合わせて食べることが大切です。	冬至は一年中で昼の時間が一番短い日です。冬至にかぼちゃを食べると病気にからないといわれています。今年の冬至は22日(日)です。
さわらのゆずみそかけ  ご飯 	大根の中華あえ  あたごなし ご飯 	たらこスープパグティ  ピーズサラダ 	若どりごぼうの照り煮  麦ご飯 	かぼちゃのチーズ焼き  りんごジャム 
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
冬が旬の水菜は、漬け物や、鍋、サラダなど、いろいろな料理に活用できます。	香草(ハーブ)には、肉や魚の臭み消しや、香りづけ、食欲増進など、様々な効果があります。	ホタテ・とうもろこし等、北海道の産物を取り入れたバター風味のラーメンです。	すいとんは戦後の食糧難の時代に食べられてました。米不足を補う、副食をかねた主食としての意味もありました。	ビタミンCは、かんきつ類や淡色野菜に多く含まれ、感染症などに対し抵抗力を高める働きがあります。
水菜の即席漬け  みかん 	さけの香草パン粉焼き  オムライスシート 	ヨーグルト  華風サラダ 	あじの香味揚げ  ひじきふりかけ 	キャラメル牛乳のもと  レモンサラダ 
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
楽しい雰囲気の中で、おいしく食べることで心が和みます。クラスの人々と楽しくいただきましょう。	松風焼きは表面に比べて裏側が白くて寂しいことから「裏寂しい松風の音」と連想され名付けられました。	旬の食べ物には栄養価が高く、価格も安価で、おいしいのが特徴です。	貧血を予防する働きのある鉄は、成長期には不足しやすいので、積極的にとるようにしましょう。	2学期最後の給食です。休み中も早寝早起き朝ごはんを心がけ、体調を崩さないよう気をつけましょう。
もやしのあえもの  ご飯 	松風焼き  のり佃煮 	ほうれんそうのごまあえ  カレーなんばん 	かきあげ  みかん 	白身魚のオーロラソースあえ  デザート 

今月の目標

冬の食事について考えよう

★脂肪を上手に取り入れる

脂肪は少量でたくさんのエネルギーになり、体を温かくします。上手に料理に取り入れましょう。

★たんぱく質をしっかりと

肉や魚、卵、大豆などはたんぱく質が豊富。寒さに負けない丈夫な体づくりをしよう！

★ビタミンA・Cを忘れずに！

かぜのウイルスに対する抵抗力を高めたり、ウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。

楽しい冬休みももうすぐです。規則正しい生活で、新しい年を迎えましょう。



岡山市立福南中学校予定献立表

令和元年12月

日	曜	献立名	主 要 材 料						栄養価	
			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる		1杯分 (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	ご飯 牛乳 さわらのゆずみそかけ いり煮	中みそ,白みそ さわら がんもどき 若どり	牛乳	にんじん	干しいたけ ごぼう こんにゃく しょうが,ゆず	精白米 三温糖 じゃがいも	サラダ油	851	34.8
3	火	牛乳 ご飯 マーボー春雨 大根の中華あえ なし	赤みそ 豚肉 厚あげ えび	牛乳 ちりめん じゃこ 莼わかめ	チンゲンサイ にんじん	にんにく,しょうが きくらげ,たまねぎ たけのこ,だいこん キャベツ,なし	精白米,でん粉 三温糖,緑豆春雨 上白糖	ごま油 いりごま	804	28.6
4	水	たらこスープバグティ 牛乳 ビーンズサラダ	たらこ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい キャベツ	じゃがいも ソフトめん 上白糖 ミックス豆	ポタージュ サラダ油 ホワイトル ウ,バター	802	32.5
5	木	麦ご飯 牛乳 若どりとごぼうの照り煮 かきたま汁	若どり 卵 豆腐	牛乳	青にら にんじん	ごぼう えのきたけ たまねぎ	精白米,麦 でん粉,黒砂糖 じゃがいも	いりごま 油	829	28.8
6	金	米粉パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き かぶらスープ	大豆 若どり ベーコン	牛乳 ミックス チーズ	かぼちゃ かぼちゃペースト トマトケチャップ トマトピューレー こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ	米粉パン りんごジャム 三温糖 じゃがいも	サラダ油	802	30.4
9	月	ご飯 牛乳 関東煮 水菜の即席漬け みかん	牛肉 がんもどき 平天	牛乳 角切昆布 ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげん みずな	だいこん こんにゃく だいこん漬 キャベツ みかん	精白米 黒砂糖 三温糖 さといも	サラダ油 いりごま	830	30.7
10	火	チキンライス 牛乳 さけの香草パン粉焼き 豆乳スープ	ベーコン,豆乳 オムライス シート,チキン ライスの具,さ け	牛乳	ケチャップソース チンゲンサイ にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ	精白米 パン粉 じゃがいも	サラダ油	869	33.9
11	水	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	赤みそ,中みそ 豚肉,焼豚 ベビーホタテ 貝,いか,えび,	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	とうもろこし,もや し たまね ぎ,根深ねぎ にんにく,しょうが	中華めん じゃがいも 上白糖	バター ごま油 サラダ油	813	37.1
12	木	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 あじの香味揚げ すいとん	赤みそ あじ 油あげ 若どり	牛乳 ひじきふり かけ	葉ねぎ にんじん	しょうが はくさい ごぼう だいこん	麦,精白米 でん粉 小麦粉 米粉	油 サラダ油	822	30.9
13	金	黒糖パン 牛乳 キャラメル牛乳のもと ボルシチ レモンサラダ	牛肉	牛乳 粉チーズ サワーク リーム	ブロッコリー にんじん トマトケチャップ	マッシュルーム かぶ,たまねぎ レモン キャベツ	黒糖パン,上白糖 じゃがいも キャラメル牛乳 のもと	ビーフシ チュー サラダ油	790	28.6
16	月	ご飯 牛乳 酢豚 もやしのあえもの	うすら卵 豚肉	牛乳	トマトケチャップ チンゲンサイ にんじん こまつな	きくらげ,たけのこ キャベツ,たまねぎ しょうが,もやし 切干しだいこん	精白米 でん粉 三温糖 上白糖	油 ごま油	818	29.4
17	火	のり佃煮 ご飯 牛乳 松風焼き さつま汁	卵,まぐろ油漬 絞豆腐 中みそ,赤みそ 油あげ,若どり	牛乳 干ひじき	にんじん 葉ねぎ	干しいたけ たまねぎ ごぼう だいこん,しめじ	精白米 三温糖 さつまいも	ごま油 いりごま	847	31.0
18	水	カレーなんばん 牛乳 ほうれんそうのごまあえ りんご	豚肉 油あげ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん ほうれんそう	根深ねぎ,たまねぎ ごぼう,キャベツ はくさい,りんご	うどん でん粉 上白糖	サラダ油 いりごま 和風カレー ルウ	803	29.0
19	木	かきあげ丼 牛乳 赤だし みかん	卵,ちくわ えび,いか 赤だしみそ 赤みそ,豆腐	干ひじき 牛乳	かぼちゃ にんじん みつば	ごぼう しめじ たまねぎ みかん	でん粉,小麦粉 精白米,白玉麩 じゃがいも	油	837	28.0
20	金	米粉パン 牛乳 白身魚のオーロラソースあえ もち麦入りスープ ケーキ	白みそ ホキ ベーコン	牛乳	トマトケチャップ パセリ にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	米粉パン,三温糖 じゃがいも もち麦,ケーキ でんぶん コーンスターチ	サラダ油 油	906	34.8