



12月 学校給食献立表

令和3年度発行
東広島北部学校給食センター

日	献立名	赤	おもにからだをつくるものになる	緑	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	黄	おもにエネルギーのもとになる	エネルギーたんぱく質塩分	日	献立名	赤	おもにからだをつくるものになる	緑	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	黄	おもにエネルギーのもとになる	エネルギーたんぱく質塩分
1水	牛乳 ごはん 親子煮 大豆のおかかあえ	とりにく たまご ちくわ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう		605 kcal 24.1 g 1.7 g	20月	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 青菜のあえもの	とりにく こうやどうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ こんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま	602 kcal 24.1 g 1.7 g
2木	牛乳 バターパン ゴロゴロ野菜の みそソーススパゲティ アーモンドサラダ	ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり	バターパン スパゲティ さとう	アーモンド あぶら	604 kcal 24.6 g 2.4 g	21火	牛乳 ごはん 冬至の行事食 たらゆずみそがらめ おひたし かぼちゃのそぼろ煮	たら みそ かつおぶし とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	ゆず キャベツ たまねぎ こんにやく グリーンピース	こめ さとう でんぶん	あぶら	654 kcal 24.5 g 1.4 g
3金	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 棒棒鶏	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ しろねぎ きゅうり もやし	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	628 kcal 28.2 g 1.7 g	22水	牛乳 ポークカレーライス ごはん ポークカレー フレンチサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	607 kcal 22.2 g 2.5 g
6月	牛乳 うすみ ごはん くわいのから揚げ ごぼ漬けあえ	とりにく えび とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう しめじ くわい キャベツ ごぶづけ	こめ さといも	あぶら	600 kcal 23.8 g 1.7 g	23木	牛乳 ごはん もみの木ハンバーグ カラフルサラダ コロコロスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん パセリ	きピーマン キャベツ たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも クリスマス デザート	あぶら		625 kcal 20.6 g 1.7 g
7火	牛乳 ごはん 肉豆腐 大根の酢の物	ぎゅうにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく しめじ しろねぎ だいこん きゅうり	こめ さとう		618 kcal 25.1 g 1.8 g	*物資の都合により 献立を変更をすることがあります。 *こんにやくについて こんにやくはいも類(黄)に分類されますが 体内の働きで「おもに体の調子を整えるものになる食べ物(緑)」に分類しています。								
8水	牛乳 ごはん ミートボールの甘酢炒め おこめんの中華あえ	ぶたにく ミートボール ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん おこめん	ごまあぶら	593 kcal 21.9 g 1.9 g	◆◆◆◆◆ 冬至って何? ◆◆◆◆◆								
9木	牛乳 セルフィッシュバーガー 丸型横割りのコッパン 白身魚フライ ゆで野菜 ノンエッグタルタルソース 冬野菜のスープ煮	しろみぎかな フライ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ はくさい かぶ しめじ	コッパン じゃがいも	あぶら ノンエッグ タルタルソース	607 kcal 23.9 g 2.4 g	冬至とは、1年の中でも最も昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。								
10金	牛乳 ごはん 煮込みおでん 白菜のごまあえ	とりにく うずらたまご なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん こんにやく もやし はくさい	こめ さといも さとう	ごま	620 kcal 24.3 g 1.5 g	◆◆◆◆◆ 冬至は、1年の中でも最も昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。								
13月	牛乳 ごはん 豚肉のねぎソースかけ そえ野菜 ちゃんこ汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	しろねぎ キャベツ はくさい だいこん ごぼう こんにやく	こめ でんぶん さとう	あぶら	646 kcal 27.9 g 1.5 g	◆◆◆◆◆ 冬至は、1年の中でも最も昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。								
14火	牛乳 ごはん 豆腐のケチャップ煮 もやしのナムル	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース もやし とうもろこし	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	598 kcal 28.8 g 1.9 g	◆◆◆◆◆ 冬至は、1年の中でも最も昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。								
15水	牛乳 豚丼 ごはん ひじきのマヨネーズあえ みかん	ぶたにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり みかん	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	615 kcal 25.3 g 1.6 g	◆◆◆◆◆ 冬至は、1年の中でも最も昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。								
16木	牛乳 コッパン いちごジャム クリームシチュー 冬野菜のサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース はくさい だいこん きゅうり	コッパン いちごジャム じゃがいも こめ さとう	バター オリーブあぶら	608 kcal 22.8 g 2.0 g	◆◆◆◆◆ 冬至は、1年の中でも最も昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。								
17金	牛乳 古代米ごはん さばの照り焼き ゆず香あえ 冬至のゆめまる汁	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが はくさい かぶ ゆず たまねぎ しろねぎ	こめ くろまい さとう でんぶん	あぶら	610 kcal 27.0 g 2.0 g	◆◆◆◆◆ 冬至は、1年の中でも最も昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。								

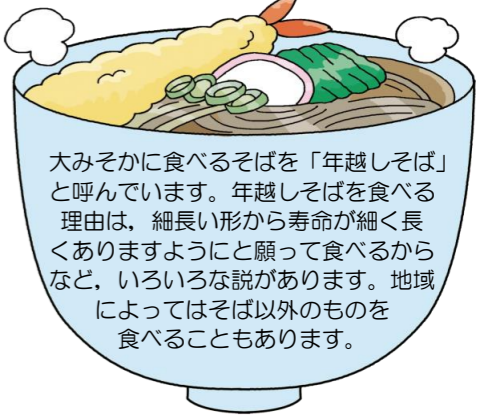
*物資の都合により 献立を変更をすることがあります。
*こんにやくについて
こんにやくはいも類(黄)に分類されますが 体内の働きで「おもに体の調子を整えるものになる食べ物(緑)」に分類しています。

◆◆◆◆◆ 冬至って何? ◆◆◆◆◆

冬至とは、1年の中でも最も昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

【給食センター探検ツアー ～調理室編～】

給食センターでは9つの釜を使って、2コースの料理を作っています。今日は、「チキンと野菜のトマト煮」ができるまでの様子を紹介します。



鶏肉を釜に入れて炒めています。この日は1釜で約30kgの鶏肉を使用しました。



大豆、じゃがいも、玉ねぎなどの具材を加えて、スパテラを使って二人がかりで混ぜていきます。



栄養士が味の確認をします。最後に温度を測って安全を確かめ記録します。



12月 学校給食献立表

令和3年度発行
東広島北部学校給食センター

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 塩分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
1 水	牛乳 バターパン ゴロゴロ野菜の みそソーススパゲティ アーモンドサラダ ひろしま給食	ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり	バターパン スパゲティ さとう	アーモンド あぶら	782 kcal 30.7 g 3.2 g
2 木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 棒棒鶏 友好都市料理 中国	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ しろねぎ きゅうり もやし	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	767 kcal 34.0 g 2.0 g
3 金	牛乳 うずみ ごはん うずみの具 くわいのから揚げ ごぼ漬けあえ 郷土料理	とりにく えび とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう しめじ くわい キャベツ ごぼづけ	こめ さといも	あぶら	732 kcal 28.6 g 2.0 g
6 月	牛乳 ごはん 肉豆腐 大根の酢の物	ぎゅうにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく しめじ しろねぎ だいこん きゅうり	こめ さとう		754 kcal 30.3 g 2.3 g
7 火	牛乳 ごはん 煮込みおでん 白菜のごまあえ	とりにく うすらたまご なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	だいこん こんにゃく もやし はくさい	こめ さといも さとう	ごま	754 kcal 29.3 g 1.8 g
8 水	牛乳 セルフフィッシュバーガー 丸型横割りコッペパン 白身魚フライ ゆで野菜 ノンエッグタルタルソース 冬野菜のスープ煮	しろみざかな フライ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ はくさい かぶ しめじ	コッペパン じゃがいも	あぶら ノンエッグ タルタルソース	752 kcal 29.0 g 3.2 g
9 木	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 青菜のあえもの	とりにく こやとうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま	730 kcal 29.0 g 2.1 g
10 金	牛乳 ごはん ミートボールの甘酢炒め おこめんの中華あえ	ぶたにく ミートボール ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぷん おこめん	ごまあぶら	720 kcal 26.1 g 2.3 g
13 月	牛乳 ごはん 親子煮 大豆のおかかあえ	とりにく たまご ちくわ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう		732 kcal 28.9 g 2.1 g
14 火	牛乳 ごはん 豚肉のねぎソースかけ そえ野菜 ちゃんこ汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	しろねぎ キャベツ はくさい だいこん ごぼう こんにゃく	こめ でんぷん さとう	あぶら	788 kcal 33.8 g 1.8 g
15 水	牛乳 コッペパン いちごジャム クリームシチュー 冬野菜のサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース はくさい だいこん きゅうり	コッペパン いちごジャム じゃがいも こめ さとう	バター オリーブあぶら	761 kcal 28.4 g 2.6 g
16 木	牛乳 古代米ごはん さばの照り焼き ゆず香あえ 冬至のゆめまる汁 食育の日	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが はくさい かぶ ゆず たまねぎ しろねぎ	こめ くろまい さとう でんぷん	あぶら	737 kcal 32.0 g 2.4 g
17 金	牛乳 豚丼 ごはん 豚丼の具 ひじきのマヨネーズあえ みかん	ぶたにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり みかん	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	736 kcal 30.4 g 2.3 g

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 塩分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
20 月	牛乳 ごはん たらゆずみそがらめ おひたし かぼちゃのそぼろ煮 冬至の行事食	たら みそ かつおぶし とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	ゆず キャベツ たまねぎ こんにゃく グリーンピース	こめ さとう でんぷん	あぶら	796 kcal 29.4 g 1.8 g
21 火	牛乳 ごはん 豆腐のケチャップ煮 もやしのナムル	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース もやし とうもろこし	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	730 kcal 35.9 g 2.4 g
22 水	牛乳 ごはん もみの木ハンバーグ カラフルサラダ コロコロスープ クリスマスデザート クリスマス行事食	ハンバーグ ウィンナー	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん パセリ	きピーマン キャベツ たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも クリスマス デザート	あぶら	762 kcal 25.4 g 2.1 g
23 木	牛乳 ボークカレーライス ごはん ボークカレー フレンチサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	741 kcal 27.0 g 3.0 g

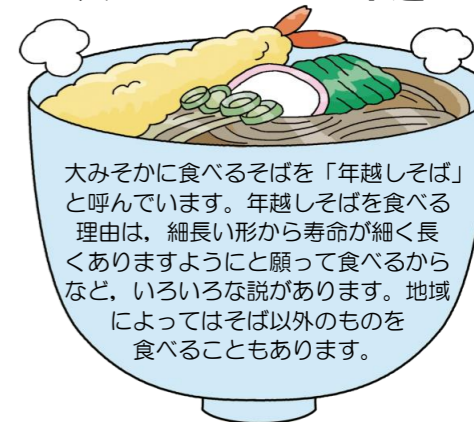
*物資の都合により 献立を変更をすることがあります。
*こんにゃくについて
こんにゃくは いも類（5群）に分類されますが 体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物（4群）」に分類しています。

◆◆◆◆ 冬至って何？ ◆◆◆◆

冬至とは、1年の中でも最も昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

【給食センター探検ツアー ～調理室編～】

給食センターでは9つの釜を使って、2コースの料理を作っています。今日は、「チキンと野菜のトマト煮」ができるまでの様子をご紹介します。



鶏肉を釜に入れて炒めていきます。この日は1釜で約30kgの鶏肉を使用しました。



大豆、じゃがいも、玉ねぎなどの具材を加えて、スパテラを使って二人がかりで混ぜていきます。



栄養士が味の確認をします。最後に温度を測って安全を確かめ記録します。