



給食よていこんだて表 12月

平成29年度 土佐市立学校給食センター

日 曜日	献立		食品の働きによる分類				エネルギー 小中		
	主食	牛乳	副食	エネルギーになる (穀)	体をつくる (菜)	体の調子をととのえる (みどり)		調味料	
1 金			ピビンパの具(肉みそ)	米 さとう 米油	牛乳 牛ひき肉 みそ 卵	にんにく しょうが	みりん しょうゆ 豆板醤 塩	629 799	
			ピビンパの具(ナムル)	ごま油			もやし にんじん ほうれんそう		しょうゆ
			トックスープ	白玉もち ごま	とり肉		干しいたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ		がらすープ 中華スープ 塩 こしょう しょうゆ みりん
			ゆずゼリー	ゆずゼリー					
4 月			とり肉の香味焼き	米 さとう	牛乳 とり肉	しょうが にんにく ねぎ	塩 しょうゆ 酒 黒こしょう	573 728	
			キャベツの即席漬	さとう			キャベツ きゅうり しょうが		しょうゆ 塩 ゆのす
			卵の花のいり煮	さとう 米油	おから さつまあげ		にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ		しょうゆ みりん むろだし
5 火			さつまいものシチュー	コッパン さつまいも パター 小麦粉	牛乳 とり肉 チーズ 生クリーム	にんじん たまねぎ パセリ	塩 こしょう がらすープ コンソメ	655 832	
			グリーンサラダ	米油 さとう	ベーコン		キャベツ ほうれんそう きゅうり		塩 こしょう 米酢 しょうゆ
			みかん				みかん		
6 水			さばの揚げ煮	米 かたくり粉 さとう 揚げ油	牛乳 さば		塩 しょうゆ みりん 酒	625 794	
			にらのさっと漬				にら だいこん にんじん		米酢 みりん しょうゆ ゆのす
			わかめスープ		豆腐 わかめ		たまねぎ にんじん ねぎ		がらすープ 塩 こしょう しょうゆ コンソメ
7 木			豚肉の中華炒め	米 米油 さとう かたくり粉 ごま 油	牛乳 ぶた肉 卵	しょうが たけのこ にんじん きくらげ さやいんげん	酒 しょうゆ	590 749	
			辛子しょうゆあえ	さとう ごま油	ハム		きゅうり もやし キャベツ		米酢 しょうゆ からし(粉)
			ミニトマト				ミニトマト		
8 金			玄米入りごはん	米 玄米	牛乳			665 845	
			フェジョアータ	米油 ひよこ豆 レッドキドニー 青えんどう豆	ぶた肉 牛肉 ウィンナー ベーコン		にんじん にんにく パセリ		ローリエ(粉) 塩 こしょう
			コーンサラダ	米油			キャベツ きゅうり ホールコーン		塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー
			フライドポテト	じゃがいも 揚げ油					塩 こしょう
11 月			いわしの電田揚げ	米 かたくり粉 さとう 揚げ油	牛乳 いわし	しょうが	しょうゆ 酒	639 812	
			しめじとやさいの和え物	さとう ごま			しめじ こまつな はくさい にんじん		しょうゆ みりん 酒
			さつまいものみそ汁	さつまいも	油あげ みそ		ごぼう だいこん にんじん ねぎ		煮干しだし
12 火			ツナスパゲッティ	ミニコッパン スパゲッティ オリーブ油	牛乳 ツナ ベーコン もみり	にんじん たまねぎ しめじ にんにく ねぎ	塩 こしょう パプリカ(粉) しょうゆ オイスターソース	557 707	
			イタリアンサラダ	オリーブ油 さとう			キャベツ きゅうり 赤ピーマン		塩 こしょう 米酢 パジル(粉)
13 水			ゆかりごはん	米	牛乳	ゆかりごはんのもと		535 679	
			大豆の五目煮	さとう	大豆 とり肉 厚あげ 昆布		にんじん ごぼう こんにゃく		しょうゆ 昆布だし
			ばりばりづけ	さとう ごま			切干しだいこん にんじん きゅうり		米酢 塩 しょうゆ
14 木			メキシカンライス	米 米油 ひよこ豆 レッドキドニー 青えんどう豆	牛乳 ぶたひき肉	たまねぎ ホールコーン ピーマン 赤ピーマン	コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう チリパウダー オイスターソース	675 857	
			マスタートチキン		とり肉		しょうが		塩 こしょう しょうゆ みりん 粒入りマスタート
			コールスローサラダ	米油			キャベツ にんじん きゅうり		米酢 塩 こしょう
			コンソメスープ	マカロニ	ハム		にんじん たまねぎ もやし		がらすープ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ パセリ(乾)
			クリスマスケーキ	クリスマスケーキ					
15 金			マーボー豆腐	米 米油 さとう ごま油 かたくり 粉	牛乳 豆腐 ぶたひき肉 みそ	干しいたけ にんにく しょうが ねぎ	しょうゆ 塩 しいたけだし 酒 トマトケチャップ 豆板醤	592 752	
			くらげの和え物	さとう ごま油	くらげ かまぼこ		きゅうり もやし		米酢 しょうゆ
			ミニトマト				ミニトマト		
18 月			豚肉のしょうが炒め	米 さとう	牛乳 ぶた肉	しょうが ねぎ	しょうゆ 酒	544 691	
			キャベツのごまあえ	ごま 米油			キャベツ		しょうゆ 塩 米酢
			白豆スープ		ハム		たまねぎ にんじん はくさい		がらすープ コンソメ 塩 しょうゆ こしょう
19 火			ポークビーンズ	コッパン じゃがいも 米油	牛乳 ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	塩 こしょう ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース	594 754	
			海そうサラダ	さとう ごま油	海そうミックス すまぎ		きゅうり		しょうゆ 米酢
			キウイ				キウイ		
20 水			鍋前煮	米 こんにゃく 米油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ	にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ	しいたけだし しょうゆ 酒 むろだし みりん	551 700	
			ツナあえ	さとう ごま	ツナ		キャベツ きゅうり にんじん		ゆのす 米酢 しょうゆ
			つぼづけ				つぼづけ		
21 木			チキンカレー	米 小麦 じゃがいも 米油	牛乳 とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	がらすープ パーモンドルウ まろやかカレーウ ウスターソース トマトケチャップ カレー粉 すりおろしりんご	656 833	
			ドレッシングサラダ	米油 さとう	ハム		キャベツ ほうれんそう たまねぎ きゅうり		塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー
			福神づけ				ふくしんづけ		
22 金			さけの塩焼き	米	牛乳 さけ		塩	539 685	
			ゆずあえ	さとう ごま			はくさい きゅうり		米酢 しょうゆ 塩 ゆのす
			かぼちゃのみそ汁		油あげ みそ		かぼちゃ にんじん えのきだけ ねぎ たまねぎ		煮干しだし
25 月			じゃがいものうま煮	米 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 厚あげ	にんじん さやいんげん こんにゃく	煮干しだし 酒 しょうゆ	602 765	
			すかぶ	さとう	きざみ昆布		かぶ だいこん にんじん		米酢 塩
			みかん				みかん		

12月も土佐市の食材が給食に登場します。*この字体は、土佐市産の食材です。

JA 米(波介地区岩戸米)、ピーマン
旬物クラブ しょうが、にら、ねぎ、きゅうり
池一菜果園 ミニトマト



12月 ぱくぱくメッセージ



日曜日	献立	テーマ	メッセージ
主食	副食		
1金	ピビンパ ピビンパの具(肉みそ) ピビンパの具(ナムル) トックスープ ゆずゼリー	トック	トックスープのトックとは、米で作った朝鮮半島の餅や餅菓子のことです。作り方や材料は、地域によって様々な種類があり、蒸すトック、炒めるトック、ゆでるトックなどがあります。韓国の屋台では、トックをコチュジャンで味付けしたトックキなどが売られています。韓国料理店などに行くと、棒状のトックを斜めにスライスしたものがスープに入っていることが多いようです。給食のトックスープは、棒状のトックではなく、白玉もちを使っています。トックのもちもちの食感と鶏ガラだしのスープを味わってください。
4月	ごはん とり肉の香味焼き キャベツの即席漬け 卵の花のいり煮	おから	おからは、「卵の花」とも呼ばれ、大豆から豆腐を作る時にできます。すりつぶした大豆に火を通して絞ると「豆乳」と呼ばれる白い液体と「おから」と呼ばれる繊維質のものができます。おからは、食物繊維やカルシウムをたくさん含んでいます。食物繊維は、おなかの中を掃除してくれる働きがあり、体にとっていないものを体外に出してくれます。今日の卵の花の炒り煮には、おからの他にも食物繊維がたくさんとれるごぼうやしいたけなどの食材を使っています。
5火	コッパパン さつまいものシチュー グリーンサラダ みかん	さつまいも	さつまいもについて問題です。さつまいもはどの花に似た花を咲かせるでしょうか。①チューリップ②ひまわり③アサガオ。答えは③です。さつまいもはアサガオと同じヒルガオ科の仲間、アサガオに似た花を咲かせます。春に苗を植え、夏に花が咲き、秋に収穫されます。今日は、96Kg(約320個)のさつまいもを使ったさつまいものシチューです。じゃがいもで作ったシチューより少し甘く仕上がります。
6水	ごはん さばの塩焼き にらのさっと漬け わかめスープ	地産地消	地産地消とは、地域で生産されたものを地域で食べることをいいます。土佐市では、ドラゴン広場やスーパーに地域の生産者さんが育てた野菜や果物などを並べている売場があります。食材に貼っているラベルには、産地だけでなく、どこで誰が育てたのかが分かるようになっているので、安心して買うことができます。今日の献立の「にらのさっと漬け」と「わかめスープ」の土佐市の生産者グループの旬物クラブさんが育ててくれたにらとねぎを使っています。旬物クラブさんは、いつも新鮮な食材を給食センターに届けてくれています。
7木	ごはん 豚肉の中華炒め 辛子しょうゆあえ ミニトマト	食品ロス	みなさん、食べ物を大切にしていますか。みなさんが食べ残したのもや使い切れずに捨ててしまう食品のことを「食品ロス」と言います。食品ロスを国民1人あたりにすると、毎日お茶碗に約1杯分(約136g)の食べ物が捨てられているそうです。世界に目を向けてみると、食べ物が足りず栄養が取れないために、5歳になる前に命を落としてしまう子どもが1年間で500万人もいます。食品ロスを減らすためにも一人一人が「もったいない」という意識をもつことが大切です。
8金	五米入りごはん フェジョアアダ コーンサラダ フライドポテト	フェジョアアダ	すべての人の自由と権利を守るために、世界人権宣言が採択された12月10日は、「世界人権デー」です。そして12月4日から12月10日は、「人権週間」です。世界の人がお互いに理解し合うためには、それぞれの国の伝統や文化について知ることが大切です。今日の給食は、ブラジル料理のひとつ「フェジョアアダ」です。フェジョアは「豆」、アダは「混ぜて煮る」を意味し、豆や肉、野菜などを大きな鍋で煮込んだ代表的なブラジル料理で、ごはんと一緒に合わせて食べられているようです。ブラジルの豆は日本の黒豆を少し大きくしたのですが、給食では、赤いんげん豆とひよこ豆、大豆を使っています。食文化を通して、様々な国のことを知るきっかけにしたいです。
11月	ごはん いわしの塩田揚げ しめじとやさいの和え物 さつまいものみそ汁	魚を食べよう	みなさんは、魚を食べていますか？いわしやさんま、さばのような青い魚には、血液をサラサラにしてくれるEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれ、心筋梗塞などの生活習慣病を予防する働きがあります。また、脳の働きを活発にしてくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)とよばれる栄養素を多く含んでいます。今日は、骨ごと食べられるように塩田揚げにしています。
12火	ミニコッパパン ツナスパゲッティ イタリアンサラダ りんご	りんご	りんごは、皮をむいてそのままにしておくと、色が茶色っぽくなります。それは、りんごにポリフェノールがたくさん含まれているからです。りんごに含まれるポリフェノールは、血液の流れをよくし、生活習慣病を防ぐ働きがあります。また、りんごには、食物繊維が豊富に含まれているため、お腹の中をきれいに掃除してくれます。お腹の中がきれいになると、病気になるにくくなり、肌がきれいになったり、気持ちが明るくなったりします。
13水	ゆかりごはん 大豆の五目煮 ばりばりづけ じゃこ	噛むことの大切さ	今日の献立は、大豆や干し大根、じゃこなど噛みごたえのある食材を使っています。健康な歯を保つためには、毎日の食事でよく噛んで食べる習慣をつけることが大切です。みなさんは、1回の食事でのくらい噛んでいますか。よく噛んで食べると、口中で細かく砕かれた食べ物と唾液が混ざって胃や腸での消化を助けます。また、唾液がたくさん出ることから、虫歯予防にもつながります。あごを動かす筋肉が動くこと、まわりの血管や神経が刺激され、脳に流れる血液の量が増え、脳が元気に働き、記憶力や集中力がアップします。一口30回を目安によく噛んで食べることを意識してみましょう。
14木	メキシカンライス マスタードチキン コーンスローサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	クリスマス	今日は、少し早いクリスマスメニューです。クリスマスは、イエス・キリストの誕生を祝う日です。アメリカやヨーロッパでは、クリスマスの定番料理として、七面鳥を食べます。七面鳥は、キジの仲間、体は光沢のある黒い羽で覆われています。日本では、七面鳥があまり手に入らないため、鶏を使った料理がクリスマス料理の定番として食べられています。今日の給食には、鶏肉を使ったマスタードチキンとクリスマスケーキがです。
15金	ごはん マーボー豆腐 くらげの和え物 ミニトマト	豆腐	給食でも、よく使われている豆腐は大豆から作られます。豆乳ににがりと呼ばれる豆腐を固めるための液を加えて作ります。このにがりの量によって「絹ごし豆腐」「木綿豆腐」といった、硬さの違う豆腐になります。マーボー豆腐など炒め料理には、木綿豆腐よりも固い田舎豆腐を使っています。さてここで大豆に関する問題です。豆腐の材料である大豆は、たんぱく質を多く含むことから、ついた呼び名があります。それは、次の3つのうち、どれでしょう。①畑のバター ②畑のミルク ③畑の肉 正解は③の畑の肉です。大豆からは、豆腐だけではなく、納豆やみそ、きな粉、しょうゆ、おからなど色々な食品が作られます。
18月	ごはん 豚肉のしょうが炒め キャベツのごまあえ 白菜スープ	風邪に負けない体を作ろう	寒さの厳しい季節になりました。寒くなると風邪やインフルエンザが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特にインフルエンザは感染力が強く、症状が重くなりやすいため、日頃からインフルエンザに負けない丈夫な体を作っておくことが大切です。早寝・早起きを心がけ、1日3食をバランスよく食べるようにしましょう。今日の給食は、スタミナがつくように豚肉を使った豚肉のしょうが炒めとビタミンや食物繊維がたくさんとれる野菜を使った和え物とスープにしました。残さず食べてください。
19火	コッパパン ポークビーンズ 海そうサラダ キウイ	食育の日	毎月19日は、「食育の日」です。食育は、みなさんが給食や学校での活動を通して「食」に興味を持ち、将来にわたって元気に過ごせることを目指しています。今日の給食は、不足しがちな大豆や海そう、果物などの食材を取り入れています。給食には、みなさんの体に必要な栄養素を含んだ様々な食材や旬の食材、土佐市の食材をできるだけたくさん使うようにしています。献立表の右側には料理ごとに使用している食品名を書いていきます。色々な食品に興味を持ってもらえたらうれしいです。
20水	ごはん 筑前煮 ツナあえ つぼづけ	筑前煮	筑前煮は、日本の郷土料理のひとつです。九州では、「かめ煮」と言われ、お正月やお祝いの席で出る料理です。今日の給食では、とり肉と人参、たけのこ、ごぼう、こんにゃくなどを炒めて、煮干しだして煮ています。人参、たけのこ、ごぼうなど、噛みごたえのある食材がたくさん入っているので、苦手な人もいれるかもしれません、食材の味やだしうまみを味わいながら、しっかり噛んで食べてください。
21木	煮ごぼん チキンカレー ドレッシングサラダ 福神づけ	体があたたまる料理	寒い日が続きます。そんな時には、体をあたためてくれる料理がおすすめです。スパイスやしょうが、根菜類を使った料理は、体をあたためてくれます。給食で人気のあるメニューのカレーも体をあたためてくれる料理のひとつです。カレーライスは、クルクミンなど色々なスパイスが入っており、食欲を増したり、血液の流れをよくしたり体をあたためてくれる働きがあります。給食では、コクを出すために色々なスパイスの入ったルウ2種類を使い、ケチャップ、ウスターソース、すりおろしりんごなどを加えて、40分くらいかけてコトコト煮込みました。
22金	ごはん さけの塩焼き ゆずあえ かぼちゃのみそ汁	冬至	今日、12月22日は冬至と言われ、1年のうち北半球で太陽の高さが最も低くなる日です。太陽が出ている時間が短くなるため、昼が一番短く、夜が一番長くなります。日本では、昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆずをお風呂に浮かべた「ゆず湯」に入ると病気になると言われていました。今日の給食には、かぼちゃを使ったみそ汁とゆずを使った和え物を組み合わせています。かぼちゃには皮膚や粘膜を強くし、風邪を予防するカロテンと呼ばれる栄養素が多く含まれています。また、冬のゆずは、香りがよく、ビタミンCを多く含んでいます。
25月	ごはん じゃがいものうま煮 すかぶ みかん	かぶ	今日は、11月から1月ごろに旬を迎えるかぶを使った「すかぶ」です。かぶは肉質が柔らかく、煮込み過ぎると崩れてしまうので、火を通す時には注意が必要です。また、風邪の予防や疲れを回復させるのに役立つビタミンCがたくさん含まれています。旬なので味もおいしく栄養面もアップしています。今日は、2学期最後の給食です。明日から冬休みに入り、年越しやお正月など楽しい行事が盛りだくさんですね。冬休み中も規則正しい生活を心がけ、食事のとり方にも気を付けて寒い冬を元気に過ごしましょう。