平成30年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

12月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

12月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう。

● 野菜や果物でビタミン補給をしよう。

今月のカミカミ献立の日

4日(火)…こんにゃくのごまサラダ
10日(月)…ごぼうサラダ　18日(火)…切り昆布の炒め煮
12日(水)…りんご　21日(金)…くらげサラダ

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

月

	3	10	17
こんだて	3日はみかんの日です。 ・仙台ふの卵とじ ・みかん ・納豆 ・麦ごはん ・もやしのみそ汁 ぎゅうにゅう	・さばのみそ煮 ・ごぼうサラダ ・ごはん ・のっぺい汁 ぎゅうにゅう	・おからコロッケ ・和風サラダ ・ごはん ・ふりかけ ・豚汁 ぎゅうにゅう
	幼 / 小 / 中	幼 / 小 / 中	幼 / 小 / 中
エネルギー	588kcal / 665kcal / 787kcal	597kcal / 695kcal / 855kcal	451kcal / 609kcal / 721kcal
食塩相当量	1.9g / 2.1g / 2.4g	1.7g / 2.1g / 2.7g	2.0g / 2.3g / 2.6g
赤	牛乳、納豆、卵、油揚げ、わかめ、みそ	牛乳、さば、鶏肉、油揚げ、みそ	牛乳、豚肉、豆腐、おから、わかめ、ひじき、みそ
緑	人参、白菜、玉ねぎ、もやし、ねぎ、グリンピース、干ししいたけ、みかん	人参、ごぼう、キャベツ、きゅうり、大根、ねぎ、コーン、こんにゃく、干ししいたけ	人参、もやし、きゅうり、大根、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、コーン
黄	麦ごはん、じゃがいも、仙台ふ、砂糖	ごはん、マヨネーズ、砂糖、でん粉	ごはん、里いも、じゃがいも、パン粉、小麦粉、米油、砂糖
家	緑黄色野菜	くだもの	くだもの

火

	4	11	18
こんだて	・さんまのかんろ煮 ・こんにゃくのごまサラダ ・ごはん ・すいとん汁 ぎゅうにゅう	・ソースハンバーグ ・ブロッコリーサラダ ・コッペパン ・白菜のシチュー ・ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	・鮭のハーブ焼き ・切り昆布の炒め煮 ・麦ごはん ・にら卵汁 ぎゅうにゅう
	幼 / 小 / 中	幼 / 小 / 中	幼 / 小 / 中
エネルギー	554kcal / 652kcal / 782kcal	592kcal / 685kcal / 837kcal	541kcal / 603kcal / 719kcal
食塩相当量	1.6g / 1.8g / 2.2g	1.5g / 1.7g / 2.0g	1.8g / 2.0g / 2.1g
赤	牛乳、さんま、鶏肉、油揚げ	牛乳、鶏肉、豚肉、豆乳	牛乳、鮭、さつま揚げ、卵、豆腐、こんぶ
緑	人参、ほうれん草、きゅうり、大根、ごぼう、ねぎ、糸こんにゃく、干ししいたけ	人参、ブロッコリー、キャベツ、白菜、玉ねぎ、しめじ、コーン、パセリ	人参、玉ねぎ、にら、たけのこ、こんにゃく、干ししいたけ、さやいんげん、バジル
黄	ごはん、すいとん、マヨネーズ、砂糖、ごま	コッペパン、じゃがいも、ホワイトルウ、でん粉、米油、ブルーベリージャム	麦ごはん、砂糖、米油、でん粉
家	いも類	海藻類	緑黄色野菜

水

	5	12	19
こんだて	・ハムカツ ・キャベツとツナのサラダ ・黒パン ・ABCスープ ぎゅうにゅう	・フヨウハイのきのこあんかけ ・りんご ・高菜ごはん ・肉だんごの中華スープ ぎゅうにゅう	クリスマス献立 ・クリスマスケーキ ・クリスピーチキン ・添え野菜 ・クロワッサン ・コンソメスープ ぎゅうにゅう
	幼 / 小 / 中	幼 / 小 / 中	幼 / 小 / 中
エネルギー	602kcal / 724kcal / 892kcal	528kcal / 602kcal / 710kcal	536kcal / 613kcal / 673kcal
食塩相当量	1.9g / 2.4g / 3.0g	1.7g / 2.0g / 2.4g	2.2g / 2.4g / 2.9g
赤	牛乳、ハム、ツナ、ベーコン	牛乳、卵、鶏肉、牛肉、魚肉	牛乳、鶏肉、ウインナー、チーズ
緑	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、グリンピース、コーン	人参、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、ねぎ、高菜、えのきだけ、干ししいたけ、たけのこ、りんご	人参、ブロッコリー、玉ねぎ、コーン、パセリ
黄	黒パン、マカロニ、米油、オリーブ油、砂糖、パン粉、でん粉	ごはん、パン粉、でん粉、ごま油、砂糖、ごま	クロワッサン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、米油、ケーキ
家	海藻類	緑黄色野菜	海藻類

木

	6	13	20
こんだて	・海藻サラダ ・ストロベリーヨーグルト ・福神漬け ・ごはん ・大豆入りポークカレー ぎゅうにゅう	・発芽玄米入りつくね ・プリン ・野菜のみそ炒め ・麦ごはん ・もずくのすまし汁 ぎゅうにゅう	22日は冬至です。 ・いかフライ ・パックソース ・冬至かぼちゃ ・わかめごはん ・けんちん汁 ぎゅうにゅう
	幼 / 小 / 中	幼 / 小 / 中	幼 / 小 / 中
エネルギー	627kcal / 716kcal / 837kcal	599kcal / 670kcal / 785kcal	575kcal / 672kcal / 799kcal
食塩相当量	2.8g / 3.0g / 3.7g	2.0g / 2.1g / 2.4g	2.1g / 2.4g / 2.8g
赤	牛乳、豚肉、大豆、海藻、ヨーグルト	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、なると、もずく、みそ、プリン	牛乳、いか、あぶらあげ、みそ、わかめ
緑	人参、もやし、きゅうり、玉ねぎ、グリンピース、コーン、にんにく、りんご、福神漬け	人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、干ししいたけ	人参、かぼちゃ、大根、ごぼう、ねぎ、こんにゃく
黄	ごはん、じゃがいも、カレールウ、米油、砂糖	麦ごはん、発芽玄米、パン粉、でん粉、砂糖、米油、ごま油	ごはん、里いも、パン粉、小麦粉、米油、砂糖、小豆
家	魚類	いも類	きのこ類

金

	7	14	21
こんだて	・栗のコロッケ ・からし和え ・中華めん ・みそラーメンかけ汁 ぎゅうにゅう	・たこ焼き（2コ） ・しょうが和え ・ソフトめん ・すき焼き風うどんかけ汁 ぎゅうにゅう	・きなこ揚げもっち（2コ） ・くらげサラダ ・中華めん ・あんかけラーメンかけ汁 ぎゅうにゅう
	幼 / 小 / 中	幼 / 小 / 中	幼 / 小 / 中
エネルギー	572kcal / 691kcal / 857kcal	534kcal / 605kcal / 769kcal	590kcal / 709kcal / 876kcal
食塩相当量	1.7g / 2.3g / 2.6g	1.7g / 2.0g / 2.2g	2.0g / 2.2g / 2.5g
赤	牛乳、豚肉、ちくわ、みそ	牛乳、豚肉、豆腐、たこ	牛乳、豚肉、いか、ハム、くらげ、きなこ
緑	人参、白菜、もやし、小松菜、キャベツ、ねぎ、コーン、干ししいたけ、にんにく	人参、小松菜、キャベツ、もやし、白菜、ねぎ、えのきだけ、こんにゃく、しょうが	人参、もやし、きゅうり、白菜、玉ねぎ、ねぎ、メンマ
黄	中華めん、さつまいも、じゃがいも、栗、パン粉、小麦粉、米油、ごま油、ラー油、砂糖	ソフトめん、小麦粉、砂糖、米油	中華めん、でん粉、小麦粉、米油、ごま油、砂糖
家	豆類	魚類	魚類

今月の平均栄養価

※（ ）は基準値です。

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	566 (490)	661 (650)	793 (830)
たんぱく質(g)	20.5 (16～25)	23.9 (21～33)	28.1 (27～42)
脂質(g)	18.8 (11～16)	21.7 (14～22)	24.5 (18～28)
カルシウム(mg)	289 (290)	330 (350)	347 (450)
食塩(g)	1.9 (1.5未満)	2.2 (2未満)	2.6 (2.5未満)

「冬至」と「かぼちゃ」

昔の人の知恵から生まれた行事を大切に受けついでいきたいですね。

冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存しておくことができます。昔の人は、野菜が少なくなる冬に、栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、かぜなどをひかず元気に過ごせるようにと願い、冬至に食べるようになりました。今年は22日（土）が冬至です。
給食では20日(木)にお出しします！
ご庭でもお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

冬至かぼちゃレシピ

市販のゆで小豆(砂糖入)を使うと簡単に作ることができます。ぜひお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか！

材料（4人分）
- かぼちゃ……300g（約1/4コ）
- ゆで小豆（缶詰）……200g（1缶）
- しょう油……大さじ1
- 砂糖……適量
- 水……200CC

① かぼちゃは、一口大に切る。
② 鍋にかぼちゃ、水を入れて、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
③ ゆで小豆、しょう油を加える。お好みにより砂糖を加えてください。
煮汁が多い場合は、③を入れる前に水を少し取る。
（煮汁の目安は鍋底から1cm程度です。）
④ 落し蓋をし、弱火で10分程度煮る。
火からおろし、少し時間をおくと煮汁がしみ込みおいしくなります。

なお、かぼちゃも冷凍のものをご使用になるとさらに簡単にできます。

伊達市中央給食センター

紹介3

調理室（1）きれいに洗浄した野菜を切ります。

野菜をさいの目に切る機械です。（例　じゃがいも）

野菜を千切りにしたり、薄く切ったりする機械です。（例　キャベツ）

調理室（2）切った野菜や材料を釜で調理します。

一つの釜で1000人分作ることができます。（例　カレー）
この釜は、汁物、煮物、炒め物、ゆで物などに使われる万能な釜です。

出来上がったら、クラスごとに大きいひしゃくで配缶します。

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。