

12月予定献立表

平成23年

白岡町(中学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	エネルギー g	タンパク質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの			
1	木	さとう揚げパン	牛乳	肉団子のケチャップあんかぶのスープ	パン 砂糖 油	牛乳 肉団子 鶏肉	玉ねぎ にんじん かぶ ちんげん菜 えのきたけ	851		33.9
2	金	カレーピラフ	牛乳	ささみのコーンフレーク焼き 韓国風わかめスープ グレープゼリー	ごはん パター 油 コーンフレーク マヨネーズ ごま ゼリー	牛乳 ハム チーズ あさり わかめ とりささみ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ 大根 小松菜	722		30.7
5	月	手巻き寿司 やきのり	牛乳	いかスティック② 豚汁 スティックたまご② ツナマヨネーズ	ごはん マヨネーズ さといも でんぶん 砂糖 油	牛乳 焼きのり いか 卵焼き ツナ チーズ 豚肉 油揚げ みそ	大根 にんじん 長ねぎ	848		34.0
6	火	バターロール	ジョア	クリームシチュー ウィンナーフライ ② かぼちゃサラダ	パン さつまいも パター 油 小麦粉 パン粉	ジョア 豚肉 牛乳 チーズ フランクフルト たまご	にんじん 玉ねぎ 白菜 かぼちゃ とうもろこし えだまめ	902		31.0
7	水	わかめごはん	牛乳	さばのごま味噌焼き 切干大根の五目煮 和風サラダ	ごはん 砂糖 ごま ドレッシング 油	牛乳 わかめ さば みそ ひじき 油揚げ	えのきたけ きゃべつ きゅうり とうもろこし 切干大根 にんじん こんにゃく 干ししいたけ 柿	771		28.5
8	木	ごはん	牛乳	ししゃもフライ たまごスープ 豚キムチ炒め りんご	ごはん 油 ごま油 小麦粉 パン粉 でんぶん	牛乳 豚肉 子持ちししゃも 鶏肉 たまご	玉ねぎ こんにゃく だけのこ 白菜キムチ にんじん きゃべつ 干ししいたけ ちんげん菜 りんご	785		29.1
9	金	中華めん	牛乳	味噌ラーメンスープ 揚げ餃子② フルーツポンチ ジャーマンポテト	中華めん 油 ごま 餃子の皮 じゃがいも 砂糖 ごま油 パン粉	牛乳 豚肉 みそ ベーコン 鶏肉	にんにく にんじん もやし いら 長ねぎ きゃべつ 玉ねぎ しょうが パセリ みかん パイン もも こんにゃく	891		30.5
12	月	かやくごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ② ブロッコリーのバター炒め 味噌汁	ごはん 砂糖 でんぶん 油 パター じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ みそ 油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく ブロッコリー 玉ねぎ しょうが	753		31.3
13	火	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ パターコーン けんちん汁 みかん	ごはん パター さといも	牛乳 ハンバーグ 豚肉	大根 とうもろこし にんじん こんにゃく ほうれん草 干ししいたけ みかん	789		28.8
14	水	スクールメロン	牛乳	鮭のマリネ ポトフ	パン でんぶん 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鮭 ウィンナー	玉ねぎ パプリカ(赤・黄) にんじん 大根 きゃべつ とうもろこし ブロッコリー	766		31.9
15	木	ごはん アーモンドフィッシュ	牛乳	ホイコーロー えびしゅうまい ③ ワンタンスープ	ごはん 油 ごま油 でんぶん ワンタンの皮 ごま アーモンド 砂糖	牛乳 豚肉 みそ なたと わかめ ひじき えび たら いわし	にんにく きゃべつ にんじん 玉ねぎ 小松菜	878		31.4
16	金	地粉うどん	牛乳	カレーうどん汁 ささかまの天ぷら ごま和え	うどん 油 じゃがいも 砂糖 カレーフレーク でんぶん 小麦粉 ごま	牛乳 豚肉 ささかま 青のり たまご	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし ほうれん草	891		32.5
19	月	ごはん ぶりかけ	牛乳	おでん かぼちゃサンドフライ きゃべつとフランクのソテー	ごはん さといも 油 小麦粉 パン粉	牛乳 はんぺん ちくわ さつま揚げ うすらの卵 豚肉 ウィンナー ぶりかけ	大根 かぼちゃ きゃべつ とうもろこし こんにゃく 玉ねぎ	871		31.3
20	火	はちみつパン	オレンジジュース	ローストチキン マカロニグラタン ほうれん草のスープ デザート	パン マカロニ 油 パター 小麦粉 ジュース デザート	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ しめじ ブロッコリー にんじん ほうれん草 大根	746		29.8
								基準栄養量	850	28.0
								平均栄養量	819	31.1

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

早ね・早起き・朝ごはんがおいしい!



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜更かし・寝坊をしてしまいがち。規則正しい生活で1日をスタートしましょう。

1日1本、飲みたい牛乳!

給食には毎日1本、必ず牛乳がついています。成長期のみなさんにとって大事な栄養素をたくさん含んでいるからです。休みの前も、1日1本は飲むように心がけましょう。



食卓に上手に取り入れ 生活習慣病予防を!

食事をきちんととろう!



給食がないと、好きなものだけ食べていませんか。食事をきちんととることは、体調を整えるとともに脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。とくに、勉強に集中するためにはとても重要なことです。しっかり食べるようにしましょう。

おやつを食べすぎに要注意!



テレビを見たり、テレビゲームをしていると、ついお菓子の手が伸びてしまいます。勉強やスポーツの間の休憩におやつを食べることは脳へのエネルギー補給になり、元気を回復することができます。食べ過ぎにならないよう気をつけましょう。

いもやきのこは、野菜に次ぐ副菜として、さまざまな料理の食材になります。現代の食生活は肉や油脂の摂取量が増していますが、これからの副菜を上手に取り入れることによって、生活習慣病予防にも役立ちます。



芋類は好きだけど、きのこは苦手という場合もあります。両方を上手に生かしておいしく食べましょう。

ポタージュースプきのこ添え マッシュポテトきのこグラタン
じゃがいもやさつまいものポタージュをつくり、素揚げしたきのこをクルトンがわりに添えましょう。



平成23年度12月分 中学校給食の主な使用食材の産地について（予定）

白岡町教育委員会

食品に含まれる放射性物質については、原子力安全委員会が設定した指標を基に、厚生労働省において、「暫定規制値」が定められており、これを上回る食品については、食品衛生法により市場に流通させない取り組みがなされています。

学校給食で使用する食材につきましては、定期的に放射線物質の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。また、入荷時には産地の確認をしており、調理の過程においても、野菜類は流水により複数回の洗浄を行った上で使用しています。

白岡町では、安心して安全な給食の提供に努めております。

	品名	産地（予定）
主食	米	埼玉（白岡産）
	パン（小麦粉）	埼玉 アメリカ カナダ
	麺（小麦粉）	埼玉 アメリカ カナダ
牛乳	牛乳	埼玉 群馬 栃木 北海道 など * 埼玉県の原乳が不足した場合に他県から補填しています。原乳については、各都道府県が検査し安全確認を行っています。
	チーズ	北海道 ニュージーランド
	脱脂粉乳（ジョアプレーン）	北海道
肉類・卵	鶏肉	北海道 宮崎
	鶏肉（肉団子）	鳥取 宮崎 鹿児島
	鶏肉（餃子）	群馬 栃木
	鶏肉（ハンバーグ）	北海道 青森 秋田 岩手 など
	鶏肉（ローストチキン）	佐賀 福岡 長崎 大分
	豚肉	埼玉 群馬 栃木 茨城 青森 宮崎
	豚肉（餃子）	群馬 鹿児島
	豚肉（ハンバーグ）	北海道 青森 秋田 岩手 など
	豚肉（かぼちゃサンドフライ）	群馬 埼玉
	卵	埼玉 青森 茨城
	卵（スティック玉子）	茨城 宮城
	うずら卵水煮	愛知 静岡
魚類・加工品	あさり	インド パキスタン
	いか	ペルー
	さけ	北海道
	さば	ノルウェー
	ししゃも	ノルウェー カナダ
	ツナ	中西部太平洋（水揚げ：焼津）
	いわし（アーモンドフィッシュ）	広島 香川 愛媛
	エビ（エビ焼売）	インドネシア
	たら（エビ焼売）	アメリカ
	なると（すり身）	アメリカ
	笹かまぼこ（すり身）	アメリカ ミャンマー
	焼きちくわ（すり身）	ベトナム マレーシア 北海道
	さつま揚げ（すり身）	北海道
はんぺん（すり身）	宮城 北海道	
製大豆		
油揚げ（大豆）	茨城（22年度産）	
野菜	さつまいも	茨城
	里芋	埼玉
	じゃがいも	北海道

	品名	産地（予定）
野菜類・果物	えだまめ	インドネシア
	かぶ	白岡
	かぼちや（かぼちゃサンドフライ）	北海道
	キャベツ	白岡 埼玉 千葉 茨城
	きゅうり	茨城
	ごぼう	青森
	こまつな	茨城
	しょうが	高知
	だいこん	白岡 埼玉 千葉
	切り干しだいこん	愛知 宮崎
	たけのこ	愛媛 高知 香川 熊本 など
	たまねぎ	北海道
	ちんげんさい	茨城
	とうもろこし	ニュージーランド
	長ねぎ	埼玉 千葉
	にら	千葉
	にんじん	白岡 千葉 埼玉 北海道
	にんにく	青森
	しょうが	高知
	はくさい	白岡 茨城
	パセリ	千葉
	パプリカ（赤・黄）	熊本
	ブロッコリー	エクアドル
	ほうれんそう	千葉 宮崎
	もやし	埼玉
	えのきたけ	埼玉
	ぶなしめじ	長野
	干ししいたけ	韓国
	青のり	愛媛
	焼きのり	香川
干しひじき	韓国 長崎	
わかめ	韓国	
こんにやく	群馬	
みかん	愛媛	
みかん（缶）	愛知 和歌山 静岡 神奈川	
パイナップル（缶）	インドネシア	
もも（缶）	南アフリカ	
りんご	青森 岩手 秋田 長野	

※産地は予定です。天候や市場の供給量等により変更になる場合がありますので、ご了承ください。