12月給食だより

令和2年度　12月
岩出市学校給食共同調理場

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。
吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう

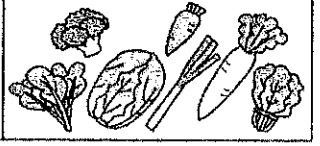
早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と量を決めて食べよう

食べ過ぎないよう、ゆっくりよくかんで食べよう

かむ　かむ

冬野菜をたっぷり食べよう



今年は12月21日 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

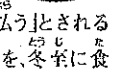
赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物

なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

こんにゃく



「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

12月の献立より

「白身魚のアングレース」

・・・アングレースとは、フランス語で"炒ったパン粉をつけて油で焼いた料理"のことです。炒ったパン粉をまぶすので、ハルシーで食感も楽しめる料理です。

「れんこんとひじきのサラダ」

・・・11月～3月が旬のれんこんは、どろの中で大きくふくらんだ根を食べる野菜です。れんこんは加熱してもこわれにくいビタミンCや食物せんいが多く含まれるので、体の調子を整え、「便秘」を予防してくれます。れんこんの"シャキシャキ"とした食感が楽しめるサラダです。

◇◇◇　行事食　◇◇◇

☆　冬至メニュー

「かぼちゃのみそ汁」「さばのゆうあん焼き」

・・・「ゆうあん焼き」は、しょうゆやみりんなどにゆず果汁を加えたたれに漬け込んで焼いたものです。ほんのりさわやかなゆずの香りがして、美味しくいただけます。

☆　クリスマスメニュー

「ピリから揚げ」

・・・赤・緑・黄色のピーマンで少しピリ辛味のタレを作り、からめます。デザートに豆乳プリンタルトもつきます。お楽しみに。

和歌山県からの提供

「ジビエのハヤシライス」

・・・ジビエとは狩りで捕らえた野生鳥獣の食肉のことをいいます。和歌山県で捕らえられ、保健所の許可を得た施設で処理されたイノシシとシカの肉を「わかやまジビエ」と呼んでいます。
農作物への被害が年々増加しているため、「わかやまジビエ」を地域の貴重な食資源として利用する活動が進められています。給食では、イノシシ肉を使った「ジビエのハヤシライス」を提供したいと思います。

令和２年度

12月分予定献立表

山北上央
岩出市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
	1 ○牛乳 □こくとうパン タイピーエン ○ぶたにく ☆にんじん ○いか ☆しょうが ○うずらたまご □はるさめ ☆はくさい ちゅうかだし ☆たまねぎ さけ ☆いんげん こしょう ○※ぎゅうにくコロッケ 720kcal	2 ○牛乳 カレーライス □ごはん ☆にんじん ○ぶたにく カレールウ □じゃがいも ワスターソース ☆たまねぎ コンソメ フルーツヨーグルトあえ ☆みかん ○かんてん ☆パイン ○ホイップクリーム ☆もも ○ヨーグルト 769kcal	3 ○※ミルージュ □ごはん にくどうふ ○ぎゅうにく ☆こんにゃく ○ぶたにく ☆えのきたけ ○とうふ しょうゆ □ふ さとう ☆にんじん さけ ☆たまねぎ みりん ☆ねぎ きりぼしだいこんのすのもの ☆きりぼしだいこん す ☆きゅうり さとう ○わかめ しょうゆ ○ちりめんじゃこ しお □ごま ☆みかん 599kcal	4 ○牛乳 □パン □※マーシャルビンズ ABCマカロニスープ □マカロニ ☆だいこん ○とりにく ☆しめじ ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん こしょう ☆キャベツ ○※マヨたまハムカツ 713kcal
7 ○※ジョア □ごはん □※かつおふりかけ ぶたじる ○ぶたにく ☆こんにゃく ○あぶらあげ ☆ねぎ ☆たまねぎ ○みそ ☆はくさい だしパック ☆ごぼう ※ハンバーグ(こんさいあんかけ) ○※ハンバーグ さとう ☆ごぼう しょうゆ ☆にんじん みりん ☆れんこん さけ ☆ねぎ かたくりこ ☆しょうが 653kcal	8 さかなのほねにちゅういしましょう ○牛乳 □パン □※いちごミックスジャム ふゆやさいのスープ ○ベーコン ☆にんじん □おおむぎ ☆こまつな ☆たまねぎ ☆ごぼう ☆だいこん コンソメ ☆はくさい こしょう しろみざかなのアングレース ○ホキ こしょう ☆しょうが ウスターソース □パンこ さとう しお かたくりこ 702kcal	9 ○牛乳 □ごはん はっぽうさい ○ぶたにく しょうゆ ○いか ちゅうかだし ☆はくさい さけ ☆たまねぎ こしょう ☆もやし かたくりこ ☆にんじん □ごまあぶら かふうすのもの □はるさめ さとう ☆きゅうり しょうゆ ○ハム しお ○たまご □ごまあぶら す 574kcal	10 ○牛乳 ジビエのハヤシライス □ごはん ☆にんにく ○いのししにく ハヤシルウ ○ぶたにく あかワイン □じゃがいも さけ ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん ウスターソース ☆しめじ ブロッコリーのサラダ ☆ブロッコリー ☆コーン ☆キャベツ ○ツナ □※マヨネーズクラス1ぽん 747kcal	11 ○牛乳 □パン ごぼうスパゲッティ □スパゲッティ ☆えのきたけ ○ぶたにく しょうゆ ○ベーコン さとう ☆ごぼう トウバンジャン ☆にんじん ガーリック ☆キャベツ ○※チキンカツ 756kcal
14 ○牛乳 □ごはん ちくぜんに ○とりにく ☆こんにゃく ○ひらてん しょうゆ ☆だいこん さとう ☆ごぼう さけ ☆にんじん みりん ☆いんげん □ごまあぶら れんこんとひじきのサラダ ○ひじき □ごま ☆れんこん しょうゆ ☆きゅうり さとう ☆キャベツ みりん ☆コーン □※ドレッシングクラス1ぽん 636kcal	15 ○牛乳 □あげパン □パン グラニューとう ワンタンスープ □ワンタン ☆チンゲンサイ ○ぶたにく ☆しいたけ ○とりにく ☆しょうが ☆たまねぎ ちゅうかだし ☆キャベツ こしょう ☆もやし □ごまあぶら ☆にんじん ※かにたま ○※かにたま す さとう かたくりこ しょうゆ □ごまあぶら 688kcal	16 さかなのほねにちゅういしましょう ○※ジョア □※わかめごはん えのきじる ☆えのきたけ ○とうふ ☆はくさい ○あぶらあげ ☆にんじん ○みそ ☆ねぎ だしパック □さといも ○※サーモンフライ □※タルタルソース 649kcal	17 ○牛乳 マーボーどん □ごはん ○みそ ○ぶたにく さとう ○とりにく しょうゆ ○とうふ トウバンジャン ☆たまねぎ テンメンジャン ☆ねぎ ちゅうかだし ☆しいたけ かたくりこ ☆しょうが ○※ぎょうざ(2こ) 732kcal	18 ○牛乳 □パン カレースパじる ○ぶたにく コンソメ □スパゲッティ こしょう □じゃがいも ガーリック ☆たまねぎ トマトピューレ ☆にんじん カレールウ ☆ピーマン だいこんツナサラダ ☆だいこん さとう ☆きゅうり す ☆クレソン しお ○ツナ □ごまあぶら しょうゆ 638kcal
21 さかなのほねにちゅういしましょう ○※ヨーグルト □※ごもくごはん かぼちゃのみそしる ☆かぼちゃ ○あぶらあげ ☆はくさい ○わかめ ☆だいこん ○みそ ○とうふ だしパック さばのゆうあんやき ○さば さけ ☆しょうが みりん ☆ゆず さとう □ゆずジャム かたくりこ しょうゆ 650kcal	22 ○牛乳 □※チョコチップパン ホワイトシチュー ○ベーコン ☆にんじん ☆はくさい ○とうにゅう ☆だいこん シチュールウ ☆たまねぎ コンソメ ピリからあげ(2こ) ○とりにく コチュジャン ☆しょうが す ☆ピーマン さとう ☆パプリカ しお しょうゆ こしょう さけ かたくりこ □※とうにゅうプリンタルト 853kcal	23 きゅうしょくは、ありません	24 ○牛乳 □ごはん おでん ○とりにく ☆こんにゃく ○ちくわ しょうゆ ○がんもどき さとう ○うずらたまご みりん ☆だいこん さけ なばなのうめおかかあえ ☆なばな ○いか ☆もやし ○かつおぶし ☆にんじん さとう ☆えのきたけ しょうゆ ☆うめ 603kcal	1月分予定献立表　7(木) ○牛乳 おやこどん □ごはん ☆ねぎ ○とりにく しょうゆ ○たまご さとう ○かまぼこ さけ ☆たまねぎ みりん こうはくなます ☆だいこん す ☆にんじん さとう □ごま しお 681kcal

ミルージュ・・・カルシウムを強化した、発酵乳を使用した飲料です。

□・・き（ねつやちからのもとになる）　○・・あか（ち、にく、ほねをつくる）　☆・・みどり（からだのちょうしをととのえる）

＊ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
＊ 12月分の給食費引き落としは、1月12日（火）になりますので、よろしくお願いします。
＊ 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

令和2年度　　12 月分アレルギー表　　山北上央

岩出市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	
1	火	黒糖パン　牛乳 タイピーエン 牛肉コロッケ	黒糖パン(小麦 大豆 乳) タイピーエン[豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 牛肉コロッケ(乳 小麦 大豆 牛 豚 鶏)
2	水	カレーライス　牛乳 フルーツヨーグルトあえ	カレーライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] フルーツヨーグルトあえ[もも ホイップクリーム(乳 大豆) ヨーグルト(乳)]
3	木	ごはん　ミルージュ 肉豆腐 切干し大根の酢の物 みかん	ミルージュ(乳 大豆) 肉豆腐[牛 豚 麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 切干し大根の酢の物[ごま 調味料(小麦 大豆)]
4	金	パン マーシャルビンズ　牛乳 ABCマカロニスープ マヨたまハムカツ	パン(小麦 大豆 乳) マーシャルビンズ(大豆 乳) ABCマカロニスープ[マカロニ(小麦) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] マヨたまハムカツ(卵 乳 小麦 大豆 鶏 豚 りんご ゼラチン)
7	月	ごはん かつおふりかけ　ジョア 豚汁 ハンバーグ(根菜あんかけ)	かつおふりかけ(ごま 小麦 乳 大豆 さば) ジョア(乳) 豚汁[豚 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] ハンバーグ[ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆)]
8	火	パン いちごミックスジャム　牛乳 冬野菜のスープ 白身魚のアングレース	パン(小麦 大豆 乳) いちごミックスジャム(りんご) 冬野菜のスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 白身魚のアングレース[パン粉(小麦 大豆)]
9	水	ごはん　牛乳 八宝菜 華風酢の物	八宝菜[豚 いか 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 華風酢の物[ハム(卵 乳 豚 大豆) 卵 調味料(ごま 小麦 大豆)]
10	木	ジビエのハヤシライス　牛乳 ブロッコリーのサラダ(マヨネーズクラス1本)	ジビエのハヤシライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ブロッコリーのサラダ[ツナ(大豆)] マヨネーズ(卵 大豆 りんご)
11	金	パン　牛乳 ごぼうスパゲッティ チキンカツ	パン(小麦 大豆 乳) ごぼうスパゲッティ[スパゲッティ(小麦 さけ 大豆) 豚 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆)] チキンカツ(小麦 乳 大豆 鶏)
14	月	ごはん　牛乳 筑前煮 れんこんとひじきのサラダ(ドレッシングクラス1本)	筑前煮[鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)] れんこんとひじきのサラダ[ごま 調味料(小麦 大豆)] ドレッシング(ごま 大豆 小麦 りんご 卵 鶏 豚)
15	火	揚げパン　牛乳 ワンタンスープ かに玉	揚げパン(小麦 大豆 乳) ワンタンスープ[ワンタン(小麦) 鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] かに玉[かに玉(卵 かに りんご 大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆)]
16	水	わかめごはん　ジョア えのき汁 サーモンフライ タルタルソース(小袋)	わかめごはん(無) ジョア(乳) えのき汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] サーモンフライ(さけ 小麦 大豆) タルタルソース(卵 りんご)
17	木	マーボー丼　牛乳 ぎょうざ(2個)	マーボー丼[鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ぎょうざ(小麦 鶏 豚 大豆 ごま)
18	金	パン　牛乳 カレースパ汁 大根ツナサラダ	パン(小麦 大豆 乳) カレースパ汁[スパゲッティ(小麦) 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 大根ツナサラダ[ツナ(大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま)]
21	月	五目ごはん　ヨーグルト かぼちゃのみそ汁 さばの幽庵焼き	五目ごはん(小麦 大豆 鶏) ヨーグルト(乳 ゼラチン) かぼちゃのみそ汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばの幽庵焼き[さば 調味料(小麦 大豆)]
22	火	チョコチップパン　牛乳 ホワイトシチュー ピリから揚げ(2個) 豆乳プリンタルト	チョコチップパン(小麦 大豆 乳) ホワイトシチュー[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 豆乳(大豆) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] ピリから揚げ[鶏 調味料(小麦 大豆)] 豆乳プリンタルト(大豆)
24	木	ごはん　牛乳 おでん なばなの梅おかかあえ	おでん[鶏 うずら卵(卵) がんも(大豆) 調味料(小麦 大豆)] なばなの梅おかかあえ[いか 調味料(小麦 大豆)]

7	木	親子丼　牛乳 紅白なます	親子丼[鶏 卵 調味料(小麦 大豆)] 紅白なます[ごま]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

＊牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

＊(無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

＊コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

＊一部 商品名を載せています。