

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)
献立名	減量パン 牛乳 パンネのポロネーゼソース おやこ豆サラダ	ごはん 牛乳 厚焼き卵 肉じゃが ほうれん草のごま和え	パン 牛乳 チキンカツ マカロニサラダ 冬野菜たっぷりスープ	ごはん 牛乳 しっぽくうどん ちくわの照り煮	麦ごはん 牛乳 鯖の塩焼き こんにやくのきんぴら ちゃんこ鍋	米粉パン 牛乳 照り焼きチキン キャバツのサラダ ミネストローネ	増量麦ごはん 牛乳 カレー サワーキャバツ	減量パン 牛乳 もみの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ チャウダー クリスマスケーキ	ごはん 牛乳 いわしのねぎだれ 白菜のごま和え 吉野汁
材料名および使用量(g)	減量パン 1こ 5 牛乳 1本 2 パンネ 1本 5 牛ひき肉 15.5g 4 たまねぎ 52g 4 にんじん 15.5g 4 しめじ(JA) 6.5g 4 カットトマト 10.4g 4 ケチャップ 39g ウスターソース 2.6g コンソメ 1.3g ローリエ 0.01g 塩 0.13g こしょう 0.01g 大豆 13g 1 むぎ枝豆 15.6g 4 キャバツ 26g 4 にんじん 6.5g 3 卵焼きマヨネーズ 7.8g 6 淡口しょうゆ 0.65g こしょう 0.01g	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 厚焼き卵 1個 1 肉じゃが 30g 1 じゃがいも 85g 5 たまねぎ 13g 3 たまねぎ 78g 4 こんにやく 33g 5 さいいんげん 6.5g 3 三温糖 2.6g 5 上白糖 1.3g 5 濃口しょうゆ 3.9g みりん風調味料 0.91g ほうれん草 46g 3 切干大根 2g 4 上白糖 2g 5 濃口しょうゆ 2.6g すりごま 2g 6	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 チキンカツ 1本 1 油 5g 6 ごぼう 20g 4 マカロニ 8g 5 にんじん 6.5g 3 ホールコーン 10.4g 4 淡口しょうゆ 0.78g 卵焼きマヨネーズ 7.8g 6 ベーコン 26g 4 たまねぎ 10.4g 4 はくさい 6.5g 3 にんじん 6.5g 3 チンゲンサイ 19.5g 3 かぶ 13g 4 コンソメ 1.95g 淡口しょうゆ 2.6g ローリエ 0.01g こしょう 0.01g 水 130g	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 うどん 78g 5 鶏肉 26g 薄揚げ 13g 1 ごぼう 13g 4 干し椎茸 1.3g 4 里芋 32.5g 5 にんじん(JA) 13g 3 青ねぎ(JA) 6.5g 3 だしパック 6.5g 5 淡口しょうゆ 5.2g みりん風調味料 1.3g 料理酒 1.04g 水 104g ちくわ 65g 5 油 2.6g 6 いりごま 1.3g 6 三温糖 2.6g 5 濃口しょうゆ 2.6g 料理酒 1.3g	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鯖の塩焼き 1切 1 こんにやく 65g 5 にんじん 13g 3 三温糖 2.34g 濃口しょうゆ 2.6g 料理酒 0.65g いりごま 1.3g 6 ごま油 0.39g 6 鶏団子 26g 1 薄揚げ 1.1g はくさい 45.5g 4 ごぼう 6.5g 4 しょうゆ 少々 えのきたけ 32.5g 4 にんじん 6.5g 3 にんじん 13g 4 白ねぎ 1.95g 土しょうが 0.91g 4 淡口しょうゆ 3.9g 料理酒 1.95g だしパック 6.5g 水 104g	米粉パン 1こ 5 牛乳 1本 2 照り焼きチキン 1こ 1 キャバツ 58.5g 4 油 0.65g 6 たまねぎ 15.6g 4 ホールコーン 6.5g 4 三温糖 0.52g 5 酢 0.52g 濃口しょうゆ 0.52g 塩 0.01g こしょう 0.01g オリーブ油 1.3g 6 ベーコン 19.5g 5 たまねぎ 6.5g 5 にんじん 10.4g 3 じゃがいも(JA) 39g 5 セロリ 5.2g 4 スキムミルク 5.2g 2 大豆 6.5g 1 カットトマト 19.5g 5 にんにく 0.39g 4 トマトピューレ 7.8g コンソメ 2.6g オリーブ油 0.01g こしょう 0.01g 水 39g	増量麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 牛肉 35g 1 じゃがいも(JA) 0.39g 5 にんにく 52g 4 たまねぎ 78g 4 にんじん 19.5g 3 大豆 13g 1 カレー粉 19.5g 6 ウスターソース 1.04g とんかつソース 1.04g コンソメ 0.1g カレー粉 0.26g ローリエ 0.01g ガラムマサラ 0.01g 水 65g 4 キャバツ(JA) 52g 4 ホールコーン 10.4g 4 すりごま 1.3g 6 上白糖 1.17g 5 淡口しょうゆ 1.04g レモン果汁 1.95g 4	減量パン 1こ 5 牛乳 1本 2 もみの木ハンバーグ 1こ 1 ケチャップ 5.2g トマトピューレ 6.5g とんかつソース 3.25g 三温糖 0.39g 5 水 26g ブロッコリー 45.5g 3 上白糖 0.39g 5 濃口しょうゆ 1.04g 酢 1.3g オリーブ油 1.3g 6 ベーコン 13g 1 たまねぎ 39g 4 にんじん 13g 3 じゃがいも 52g 5 しめじ(JA) 10.4g 4 チンゲンサイ 13g 3 パセリ 0.01g 3 牛乳 19.5g 5 米粉 2.6g 2 みそ 1.95g 1 こしょう 0.01g スキムミルク 130g 2 水 130g クリスマスケーキ 1こ 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 いわし 1切 1 油 5g 6 青ねぎ(JA) 6.5g 3 にんにく 0.29g 4 三温糖 2g 5 濃口しょうゆ 3g 3 みりん風調味料 1g はくさい 52g 4 にんじん(JA) 3.9g 3 すりごま 1.3g 6 濃口しょうゆ 2.6g 5 上白糖 1.3g 5 鶏肉 32.5g 1 厚揚げ 39g 4 たまねぎ 39g 4 にんじん(JA) 13g 3 にんじん(JA) 10.4g 5 こんにやく 10.4g 5 水菜 6.5g 3 削り節 3.9g 1 淡口しょうゆ 1.04g みりん風調味料 1.04g でん粉 1.95g 5 水 117g
エネルギー/たんぱく質	757kcal / 30.2g	748kcal / 28.3g	763kcal / 30.3g	784kcal / 31.7g	775kcal / 29.0g	795kcal / 39.6g	810kcal / 26.5g	816kcal / 28.9g	742kcal / 34.4g
リクエスト献立	リクエスト献立 煮物第1位 肉じゃが	リクエスト献立 煮物第1位 肉じゃが	リクエスト献立 煮物第1位 肉じゃが	リクエスト献立 煮物第1位 肉じゃが	リクエスト献立 煮物第1位 肉じゃが	リクエスト献立 煮物第1位 肉じゃが	リクエスト献立 煮物第1位 肉じゃが	リクエスト献立 煮物第1位 肉じゃが	リクエスト献立 煮物第1位 肉じゃが

6つの基礎食品群: 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(緑黄色野菜) 4:4群(その他の野菜・きのこ・果物) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)

給食では「地産地消」を推進しています!


今月の地産地消は
米・米粉・米粉のカレー粉(奈良県)
青ねぎ(五條市・御所市)、しめじ(吉野町)
小松菜(御所市・高取町)、生しいたけ(五條市)
そうめん(宇陀市)、人参・キャバツ(葛城市)
だいこん(大淀町)、じゃがいも(五條市・高取町)
大和まな(大和高田市)

12月分栄養素等平均摂取量 エネルギー:kcal,たんぱく質:g,脂質:g,カルシウム:mg,鉄:g,ビタミンA:μgRE, ビタミンB1:mg,ビタミンB2:mg,ビタミンC:mg,食物繊維:g,食塩相当量:g

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

今年6月に、榎原市の小学校6年生と中学校3年生を対象に、『もう一度食べたい好きな給食について』アンケートを実施しました。今後、ランキングに入った料理もリクエスト献立として登場するので、どの料理が献立に入っているか予想しながら楽しみにしていってくださいね。

まず、今月のリクエスト献立は、煮物第1位の肉じゃがが、主菜肉料理1位の照り焼きチキンを提供します。



リクエスト献立

冬野菜を食べよう

<<ほうれん草>>

- 選び方: 厚くてこい緑色の葉で、葉先までシャキとした物を選ぶ。
- 主な栄養素: ビタミンC、βカロテン、鉄など

<<しゅんぎく>>

- 選び方: 全体的に緑色がこい物を選ぶ。葉が黄色味がかっていたり、葉先が黒ずんだりしている物はさけてね。
- 主な栄養素: ビタミンK、鉄、カリウムなど

<<こら>>

- 選び方: 葉の色があざやかで、はばが広く肉厚の物を選ぶ。葉先までピンとしていることも大切だよ。
- 主な栄養素: ビタミンC、カリウム、葉酸など

<<はくさい>>

- 選び方: 白い葉の部分に、ハリとツヤがある物を選ぶ。1枚の葉が厚いほうが、味が濃いとわれているよ。
- 主な栄養素: ビタミンC、ビタミンK、葉酸など

<<ごぼう>>

- 選び方: まっすぐのびて、先端にかけてだんだんと細くなっている物を選ぶ。なるべく泥付きで!
- 主な栄養素: 葉酸、マグネシウム、食物繊維など

冬至

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。