

学校給食献立予定表

2010年12月分

鳴門市第二中学校

日	献立名				材料名						
					赤 血や肉・骨をつくる		緑 体の調子をととのえる		黄 熱や力のもとになる		
	主食	牛乳	デザート つきもの	おかず	たんばく質	ミネラル	ビタミン		炭水化物	脂質	
					肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類 いも・砂糖	油脂	
1 水	小型 あずきパン	○		味噌煮込みうどん 和風サラダ	豚肉, 油揚げ ワ		人参, ねぎ 人参	玉ねぎ, ごぼう, 大根 キャベツ, きゅうり, コー	うどん		青じそドレッシング
2 木	食パン	○	タルタル ソース	ミネストローネ フィレオフィッシュ ポイルキャベツ	パ-コ フィレオフィッシュ		人参, トマト, バ-ル 人参	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも, マカ 油		バター
3 金	麦ごはん	○		親子丼 ほうれん草の ピーナツ和え	鶏肉, かまぼこ, 卵		人参 人参, ほうれん草	玉ねぎ, 干しいたけ, 京ねぎ 白菜	砂糖		油 ピーナツ
6 月	ごはん	○		チキンカレー 福神漬け ごぼうサラダ	鶏肉 D-ASH		人参 人参	玉ねぎ, グリルピー すりおろしりんご 福神漬け ごぼう, きゅうり, コー	じゃがいも		油 焙煎ごまドレッシング
7 火	ごはん	○		ゆずみそおでん はまちの煮付け	鶏肉, 厚揚げ, ちくわ うずら卵 はまちの煮付け		人参 人参	こんにゃく, 大根, ゆず酢	里芋, 砂糖		
8 水	なると パン	○		チリコンカン ツナサラダ	牛肉, 豚肉, 大豆 ひよこ豆, いんげん豆 ワ		人参 人参	玉ねぎ, グリルピー キャベツ, きゅうり, コー	じゃがいも, 砂糖		油 和風ごまドレッシング
9 木	ココア 揚げパン	○		ビーフシチュー アンサンブルエッグ	牛肉 アンサンブルエッグ (卵)		人参 人参	玉ねぎ, グリルピー	じゃがいも		バター
10 金	ごはん	○		厚揚げのそぼろ煮 ごま和え	鶏肉, 厚揚げ, ちくわ		人参 人参, ほうれん草	玉ねぎ, こんにゃく キャベツ	砂糖		油 砂糖 白ごま
13 月	ごはん	○	みかん	麻婆豆腐 えびしゅうまい	豆腐, 牛肉, 豚肉 えびしゅうまい		人参 人参	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ グリルピー, 京ねぎ	でんぷん		ごま油
14 火	ごはん	○		さんまのごま揚げ 即席漬け ふしめん汁	さんまのごま揚げ 塩昆布 豆腐, かまぼこ		人参 人参, ねぎ	キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, えのき			油 ふしめん
15 水	切り込み コッペパン	○		ドライカレーサンド 卵とレタスのスープ	牛肉, 豚肉 鶏肉, 卵		人参 人参	玉ねぎ, グリルピー, コー 玉ねぎ, じゃ			油
16 木	小型 コッペパン	○	ココア クリーム	焼きそば フルーツ白玉	豚肉, いか, さつまあげ	青のり, かつお粉	人参 人参	玉ねぎ, キャベツ みかん, パインアップル, 白桃	中華めん		ごま油 白玉もち, 砂糖
17 金	ごはん	○		豚肉と大根のみそ煮 金時豆のすだち酢和え	豚肉, 厚揚げ 金時豆	ちりめん	人参, いんげん 人参	大根 キャベツ, きゅうり, すだち酢	里芋, 砂糖		油 砂糖 白ごま
20 月	ごはん	○		中華丼 棒々鶏サラダ	豚肉, いか, えび うずら卵 鶏ささみ		人参 人参	玉ねぎ, 白菜, たけのこ, じゃ キャベツ, きゅうり, コー	でんぷん		ごま油 棒々鶏ドレッシング
21 火	ごはん	○		じゃがいものそぼろ煮 さばのごま衣焼き	牛肉, 豚肉 さばのごま衣焼き		人参 人参	玉ねぎ, グリルピー	じゃがいも, 砂糖		油
22 水	小型 コッペパン	○	クリーム ケーキ	鶏の唐揚げ カレーキャベツ パンブキンポターージュ	鶏肉 パ-コ 牛乳		人参, バ-ル 人参	玉ねぎ, かぼちゃ	でんぷん, 砂糖		油 バター

☆都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



で かせ を 予 防 し よ う !

人間の体は免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップさせる生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが、1日3食、栄養バランスのとれた食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養をすることです。この3つがしっかりできていれば、健康な体を保つことができます。「食事」「運動」「休養」で、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

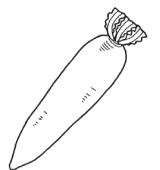
12月17日は「なると学校食育の日」です!



～「なると学校食育の日」献立より～

豚肉と大根のみそ煮

鳴門では、さつまいもの後作として大根が栽培されていますね。鳴門の大根は砂地畑で栽培するため、水分をたっぷり含み、甘くてみずみずしいのが特長です。



金時豆のすだち酢和え

鳴門では、甘く煮た「金時豆」をそのまま食べるだけではなく、ちらし寿司やお好み焼きの中に入れ、ほっくりと甘い豆の食感を味わうのが好まれています。野菜の酢の物に甘く煮た「金時豆」を加え、すだちの酸味を効かせた「鳴門風酢の物」。あっさり、そしてちょっぴり甘くて美味しいですよ。