

【献立のねらい】「寒さに負けない食事」：風邪の予防に効果がある栄養素を多く含む野菜を使った料理をたくさん取り入れた献立										
日 (曜)	主 食	おかず	使われている食品と主な働き					ひとくち 一口メモ		
			赤の食べ物	緑の食べ物	黄色の食べ物	その他				
			おもに体をつくる もとなるもの	おもに体の調子を整える もとなるもの	おもにエネルギーの もとなるもの	調味料				
1 (月)	むぎ 麦ごはん	【 熊本県の料理 】 タイビーエン 太平燕◆ 青さ入りホキフライ△ 高菜の油炒め	いか えび 豚肉 牛乳 ホキフライ(ホキ)	人参 ねぎ 高菜漬	生姜 きくらげ キャベツ	米 麦 春雨 砂糖	ごま油 揚げ油 菜種油 ごま	酒 ｷﾝﾌﾟﾞｲﾝ 中華スープ 塩 こしょう みりん	<div>【今月のみやこ町産予定】</div> <div>ほうれん草 ねぎ 春菊</div> <div>白ねぎ 小松菜 白菜</div> <div>ブロッコリー 里芋</div> <div>れんこん 大根</div> <div>しょうゆ 米</div> <div>寒さに負けない！ 冬の過ごし方</div> <div>寒い時や乾燥している 時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくな ります。日頃から意識して 体調を整えましょう。</div> <div>1 手洗い・うがいをする</div> <div></div> <div>2 しっかり栄養をとる</div> <div></div> <div>3 十分な睡眠をとる</div> <div></div> <div>4 適度な運動をする</div> <div></div> <div>5 人とごみを避ける</div> <div></div> <div></div> <div>【冬至とかぜの予防】 冬至は1年のうちで、 もっとも昼が短く、夜が 長い日です。この日にか ぼちゃ（なんきん）など の「ん」のつくものを食 べたり、ゆず湯に入ったり すると、かぜをひかない といわれています。</div> <div></div>	
2 (火)	ごはん	ハンバーグ照焼きソース△ ほうれん草のごま和え△ 実だくさんみそ汁	ハンバーグ (鶏肉・豚肉) 牛乳 油揚げ みそ	人参 ねぎ ほうれん草	ごぼう 生姜 しめじ 白菜 キャベツ	米 砂糖 でん粉	ごま	いりこだし しょうゆ みりん 酒		
3 (水)	ごはん	鶏すき△ いわし梅煮△ キャベツのおかか和え△	鶏肉 厚揚げ 牛乳 いわし梅煮(いわし) かつお節	人参 春菊 小松菜	玉ねぎ 白ねぎ こんにやく 白菜 キャベツ	米 砂糖		酒 しょうゆ 塩		
4 (木)	むぎ 麦ごはん	ハッシュドポーク△ ごぼうとれんこんのサラダ△ みかん	豚肉 牛乳 大豆	トマト 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ コーン にんにく れんこん ごぼう みかん	米 麦 じゃが芋 砂糖	ハヤシルウ オリーブオイル ごま ごまドレッシング	ｷﾝﾌﾟﾞｲﾝ ｷﾔｯﾌﾟ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽﾞｰﾌﾞ ｸｽﾀｰｰｰｰ しょうゆ		
5 (金)	ソフトフラン スパン△	【 フランスの料理 】 ポトフ△ ほうれん草オムレツ□ フレンチサラダ ムース▲	鶏肉 レンズ豆 オムレツ(卵) 牛乳 ツナ	人参 ブロッコリー パセリ	生姜 玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり	パン じゃが芋 砂糖 ムース(砂糖)	菜種油	ﾜｲﾝ ｷﾝﾌﾟﾞｲﾝ 鶏がらスープ ｺﾝﾅﾂ しょうゆ 塩 酢 ｺｼｮｳ		
8 (月)	ごはん	鯖塩焼き ひじきのカレー炒め△ 豚汁	鯖 豚肉 みそ 牛乳 油揚げ ひじき	人参	生姜 白ねぎ 大根 椎茸 白菜 枝豆	米 里芋 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま	昆布だし 塩 しょうゆ カレー粉		
9 (火)	ごはん	関東炊き△ れんこん入り平つくね②△ 小松菜の三色和え△	ちくわ 厚揚げ 平つくね 牛乳 昆布 (鶏肉)	小松菜 人参	大根 こんにやく キャベツ たくあん	米 里芋 砂糖	ごま	かつおだし みりん 昆布だし 酒 しょうゆ 塩		
10 (水)	むぎ 麦ごはん	だいこん い マーボー豆腐 大根入り麻婆豆腐△ シューマイ△ 切干大根の中華和え△	豚肉 豆腐 赤みそ 牛乳 シューマイ(豚肉・鶏肉) チキンハム	人参 ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 切干大根 きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 ごま ごま油	ｷﾔｯﾌﾟ しょうゆ 豆ばんじゃん 酢 塩		
11 (木)	むぎ 麦ごはん	親子丼△ いわし平つくね 即席漬△	鶏肉 卵 牛乳 いわし平つくね 昆布 (いわし・ｽｸｰｰｰ)	春菊 人参	玉ねぎ 椎茸 キャベツ 大根	米 麦 でん粉 砂糖	ごま	昆布だし 塩 かつおだし 酒 みりん しょうゆ		
12 (金)	ねじりパン △▲	クリームシチュー△▲ ★たらサクサクフライ キャベツとコーンのサラダ	鶏肉 牛乳 たらサクサクフライ (たら)	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 コーン キャベツ	パン じゃが芋 小麦粉	バター 揚げ油	ﾜｲﾝ ｷﾝﾌﾟﾞｲﾝ こしょう 塩 鶏がらスープ 青じそﾄﾚｯｼﾝｸﾞ		
15 (月)	ごはん	照焼きチキン△ ほうれん草と高野豆腐のお浸し△ みぞれみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 高野豆腐 牛乳 かつお節	人参 ねぎ ほうれん草	えのきたけ 大根 生姜 キャベツ	米 砂糖 でん粉	ごま	昆布だし いりこだし みりん しょうゆ 酒		
16 (火)	むぎ 麦ごはん	じゃが豚キムチ△ 子持ちししゃも キャベツのゆかり和え△	豚肉 牛乳 厚揚げ 子持ちししゃも	人参 なら しそ	生姜 こんにやく 玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ 大根	米 麦 じゃが芋 砂糖		酒 みりん しょうゆ		
17 (水)	ごはん	鯖ゆずみそ煮 小松菜のごま和え△ かき玉汁△□	鯖ゆずみそ煮 (鯖) 牛乳 卵	ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	米 でん粉 砂糖	ごま	昆布だし かつおだし 塩 しょうゆ みりん		
18 (木)	むぎ 麦ごはん	チキンカレー△ ブロッコリーとツナのサラダ ★ﾍﾞｰｰｰｰ(ﾄｰｰｰｰ△□ or いちごﾍﾞｰｰ)	鶏肉 牛乳 大豆 ツナ	人参 ブロッコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖 ﾋﾞｰｰｰｰ(砂糖)	カレーﾙｰ オリーブオイル	ｷﾔｯﾌﾟ ｸｽﾀｰｰｰｰ 酢 塩 ｺｼｮｳ		
19 (金)	ミルク 食パン△▲	【 食育の日：大根 】 サーモンフライ△ キャベツのﾚｰﾝ和え 大根のﾌﾞｲｵﾝｽｰﾌﾟ△	サーモンフライ(鮭) 鶏肉 牛乳 ウインナー	人参 ねぎ	ごぼう れんこん 大根 生姜 きゅうり キャベツ レモン	パン 砂糖 でん粉	揚げ油	ｷﾝﾌﾟﾞｲﾝ 塩 しょうゆ 鶏がらスープ 酢		
22 (月)	ごはん	【 冬至 】 鶏肉のゆず塩焼き れんこんの金平△ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ 牛乳 天ぷら	かぼちゃ 人参	玉ねぎ 生姜 ゆず こんにやく れんこん	米 砂糖	ごま油 ごま	いりこだし 塩 ｺｼｮｳ 酒 しょうゆ		
23 (火)	むぎ 麦ごはん	えびチリ◆ チンゲンサイの中華和え△ 中華かき玉汁△□	えびフリッター (えび) 牛乳 卵 白す干し	ねぎ 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ きくらげ にんにく 生姜 キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖	揚げ油 菜種油 ごま油 ごま	ｷﾝﾌﾟﾞｲﾝ ｷﾔｯﾌﾟ 中華スープ 塩 しょうゆ 酢 豆ばんじゃん		
1 2 月分平均栄養価		エネルギー	606kcal	たんぱく質	14.7%	脂肪 エネルギー比	28.8%			
栄養基準値			650kcal		13～20%		20～30%			

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は牛乳と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

＊アレルギー表示について


使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

＊加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1／100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。

但し、極微量[数 ppm 未満(1／100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。

＊アレルギー表示は上記の8品目のみになります。ご了承ください。



毎月19日は
食育の日

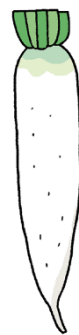
毎月、食育の日

にちなみ、みやこ町産の食材を
給食に取り入れ、紹介していきます。

だいこん

大根は、「すずしろ」とも呼び、春の
七草の一つです。淡泊な味わいで幅
広い料理に利用できます。

大根は部位によって味が違い、根
の先の方は辛味が強く、葉に近い
部分は甘みが強いです。



イラスト転載元：たよりになるね！食育ブック①②③④⑤、家庭とつながる！新食育ブック①②③④(少年写真新聞社) ※ イラスト等の転載・複製はご遠慮ください。