



12月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ケ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)



平成29年

海老名市教育委員会

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				一口メモ			主な使用食材の 予定産地	
			主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g		
1 金	ごはん ぶたにくやさしみそいため やきぎょうざ	牛乳	ごはん さとう・油	牛乳 ぶたにく・油あげ・みそ ぎょうざ	きやべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・酒・みりん・しょうが・にんにく	豚肉は、肉類の中でも ビタミンB1が豊富です。 ビタミンB1は、疲労回復に 効果的です。	649	25.5	1.5	じゃがいも 北海道 たまねぎ 北海道
4 月	ごはん ヒレカツ ソースがけ いそかあえ ごじる	牛乳	ごはん さとう・油 さとう・ごま じゃがいも	牛乳 ヒレカツ のり だいず・みそ	かんてん きやべつ・もやし・にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・しめじ・こんにやく	トマトケチャップ・ソース・ワイン しょうゆ さばぶし	いそかあえは、のりとごまで 和えています。のりは、ビタミ ンやミネラルが豊富です。	643	30.8	2.6	にんじん 茨城・千葉他 だいこん 神奈川・徳島他
5 火	オールパン スパゲティミートソース フルーツミックス キャンディチーズ	牛乳	パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさいゼリー	牛乳 ぶたにく キャンディチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース パイナップル・りんご・おうとう	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ ワイン・やさいブイヨン・塩・こしょう	ミートソースは、豚肉と野菜 をトマトケチャップなどの調味 料で、じっくり煮込んで作ります。	682	25.7	2.5	ねぎ 関東・東北他 きやべつ 神奈川・茨城他
6 水	ごはん しそひじき ほきフライ ソースがけ ぶたじる	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・油	牛乳 しそひじき ほきフライ ぶたにく・とうふ・みそ 	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにやく	トマトケチャップ・ソース・ワイン さばぶし	給食の豚汁は、さば節を使っ てだしをとっています。旨味 がしっかり出ます。	655	26.2	2.5	ごぼう 北海道・東北他 しょうが 高知
7 木	ごはん なんばんに えびしゅうまい	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 ぶたにく・みそ えびしゅうまい	にんじん・ごぼう・いんげん・こんにやく	しょうゆ・みりん・いちみつがらし	給食の南蛮煮は、みそ味で 一味唐辛子が少し入ってい ます。	644	22.8	1.8	にんにく 北海道・東北 ピーマン 北海道・東北他
8 金	ごはん マーボーどうふ もやしのあまずあえ アーモンドミニフィッシュ	牛乳	ごはん でんぶん・さとう・ごま油・ラー油 さとう	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ かまぼこ・わかめ アーモンドミニフィッシュ	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ もやし・きゅうり・にんじん	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒・ しょうが・にんにく しょうゆ・す・塩	麻婆豆腐は、4種類の野菜 が入ります。隠し味にトマトケ チャップを使い食べやすい味 つけです。	633	29.5	2.6	はくさい 茨城 きゅうり 東北・関東他
11 月	むぎごはん カレー きやべつコーンソテー	牛乳	おおむぎ・ごはん じゃがいも・ルウ・油 油	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ きやべつ・コーン・にんじん	やさいブイヨン・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう	むぎは、ビタミンや食物繊維 が豊富です。おなかの中をき れいに掃除してくれます。	605	18.5	1.9	こまつな 関東・東北 さつまいも 関東・四国
12 火	ロールパン ジャージャーめん ナムル ブルーヨーグルト	牛乳	パン めん・でんぶん・さとう・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ ブルーヨーグルト	にんじん・たけのこ・ねぎ もやし・こまつな・にんじん	しょうゆ・みりん・しょうが・にんにく しょうゆ・す	ナムルは、塩やごま油で野 菜を和えた韓国料理です。給 食では、旬の小松菜を入れ ました。	679	27.6	3.5	セロリ 東海・九州 パセリ 関東
13 水	ごはん さけのしおやき クーブイリチー けんちんじる	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・ごま油	牛乳 塩さけ ぶたにく・こんぶ とりにく・とうふ 	にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにやく	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・塩・さばぶし	クーブイリチーは、 沖縄県の郷土料理です。 豚肉とこんぶの炒め煮です。	698	30.1	1.9	もやし 海老名 たけのこ 熊本・福岡他
14 木	ごはん ツナそぼろ さつまじる みかん	牛乳	ごはん さとう さつまいも・油	牛乳 ツナ・こうやどうふ とりにく・みそ	にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく みかん	しょうゆ・酒・しょうが さばぶし	ツナそぼろは、高野豆腐が 入ります。 高野豆腐は、カルシウムや 食物繊維が豊富です。	670	27.2	2.3	しめじ 福岡 かぼちゃ 北海道
15 金	ごはん おかかふりかけ すきやきふう ちくわのにしよくあげ	牛乳	ごはん ふ・さとう・油 てんぷらこ・油	牛乳 ぶたにく・とうふ ちくわ・あおのり	はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	おかかふりかけ しょうゆ・酒 カレーこ	おかかふりかけのおかかと は、鰹ぶしのことです。ごはん にのせてたべましょう。	695	29.9	2.8	コーン 北海道 いんげん 北海道

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				一 口 メ モ			主な使用食材の 予定産地	
			主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g		
18 月	ごはん すぶた あつやきたまご	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油	牛乳 のりつくだに ぶたにく あつやきたまご	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマン	トマトケチャップ・しょうゆ・す・しょうが	のり佃煮は、成長期に必要な鉄分を多く含みます。鉄分は、血液に必要な栄養素です。	657	22.7	1.9	グリーンピース 北海道 みかん 神奈川・九州他
19 火	ロールパン ハーブチキン ミネストローネスープ クリスマスゼリー	牛乳	パン マカロニ・じゃがいも・オリーブ油 クリスマスゼリー	牛乳 ハーブチキン ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト・セロリ・パセリ	ワイン・やさしいブイヨン・にんにく・塩・こしょう・ペイリーフ	今日は、いちご味のクリスマスゼリーが給食に出ます。乳・卵・小麦粉は使用していません。	676	27.8	2.6	りんご 青森 おうとう 山形・青森
20 水	ごはん さばのみぞれに えびないっぱいかすじる みかん	牛乳	ごはん さとう・でんぷん・油 じゃがいも	牛乳 さば とうふ・油あげ・みそ	だいこん きゃべつ・だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・しめじ・こんにゃく みかん	しょうゆ・みりん 酒かす・さばぶし	今日は、えびな(かながわ)産品学校給食デーです。地場産の食材をたくさん使った献立です。	704	29.8	2.0	パイナップル タイ さけ チリ

* 上記の献立は予定であり、変更することもあります。



えびな(かながわ)産品学校給食デー Aコース19日/Bコース20日

給食では、1年を通じて地場産物(海老名産・神奈川県産)を積極的に取り入れています。地場産とは、海老名市や神奈川県で収穫されたもので、とても新鮮でおいしいです。
旬の野菜は栄養価も高いので、ご家庭でも取り入れてみてください。

【えびな(かながわ)産品学校給食デー】の献立

- さばのみぞれ煮・・・神奈川県で水揚げされた「さば」を油で揚げ、大根おろしのタレがかかります。
- ごはん・・・海老名の新米(さとじまん・きぬひかり)も使っています。
- みかん・・・神奈川県産です。
- えびないっぱいかす汁・・・かす汁は、酒かすの入ったみそ汁です。
酒かすは、日本酒をしぼった時にできるものです。
給食で使う「酒かす」は、海老名にある「泉橋酒造」さんで作られたものです。
「みそ」は、海老名の農家さんの婦人部「さつき会」の皆さんによって作られたものです。
この時期にしか食べられない、旬の地場産献立です。

12月22日冬至(とうじ)に、なぜかぼちゃを食べるの?



冬至には栄養のあるものや「なんきん」と呼ばれる「かぼちゃ」など「ん」の付くものを食べると「運」がつくと言われて、昔から食べられてきました。またかぼちゃは保存が効くので、長寿の願いも込められたとされています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。

『給食のレシピ紹介 さばのみぞれ煮』

【材料 4人分】

- ・さばの切り身 4切れ
- ・大根 1/5本
- ・でんぷん(片栗粉) 適量
- ・揚げ油 適量
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・水 適量

【作り方】

- ① さばにでんぷんをまぶし、油で揚げる。
 - ② 大根おろしをつくる。
 - ③ 調味料と大根おろしを汁ごと鍋に入れひと煮立ちさせる。
 - ④ 揚げたさばに、③をたっぷりかけて出来上がりです。
- ※調味料は、給食用です。作るときに調節してください。

さばは、相模湾で多くとれる魚です。背中が青く光っているものが新鮮でおいしいと言われています。今回は、さばの切り身を油で揚げて、大根おろしのたれをかけました。魚の嫌いな子も、食べやすくなっています。ぜひ試してみてください。



・良質なたんぱく質
・不飽和脂肪酸のDHA
・ビタミンB1・2・D
豊富に含まれています!

風邪の予防に役立つ栄養素 (風邪のひきはじめにも)

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高めてくれます。
(肉・魚・大豆・卵など)

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し風邪予防します。
(緑黄色野菜・魚など)

ビタミンC

免疫力を高め、ウイルスに負けない体をつくります。
(野菜・果物など)



★冬休みも、規則正しい食生活+牛乳を飲みましょう!



さば
神奈川

ほき
ニュージーランド他

豚肉
千葉・青森・
静岡他

鶏肉
岩手・宮崎他

牛乳
神奈川・千葉・
群馬・岩手・栃木・
北海道・秋田・
宮城・山形・静岡

米
神奈川・山形

12月の海老名産
～食材紹介～
・米
・もやし
・みそ
・酒かす

セルブピナのパン
(6年生)
・12日 杉本小
・13日 上星小