



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



海老名市教育委員会

平成30年

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	食 塩 相 当 量 g		
3 月	ごはん マーボー豆腐 きゃべつコーンソテー	牛乳	ごはん さとう・でんぷん・ごま油・ラー油 油	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ ベーコン	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ きゃべつ・コーン・たまねぎ	しょうゆ・トマケチャップ・す・酒・ にんにく・しょうが しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう	麻婆豆腐は、4種類の野菜 が入ります。隠し味にトマ ケチャップを使い、食べやす い味つけです。	615	25.9	1.6	じゃがいも 北海道 たまねぎ 北海道
4 火	フォンデュパン スパゲティミートソース フルーツミックス	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	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 をトマケチャップなどの調 味料で、じっくり煮込んで作り ます。	623	21.5	2.2	にんじん 鹿児島・千葉他 だいこん 海老名・神奈川他
5 水	ごはん しそひじき あじフライ ソースがけ ぶたじる	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・油	しそひじき あじフライ ぶたにく・とうふ・みそ	牛乳 魚には骨があります だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにやく	ソース・トマケチャップ・ワイン さばぶし	あじフライは、手作りソース がかけられます。あじは、良質 なたんぱく質が豊富に含ま れています。	637	24.3	2.6	ねぎ 関東他 きゃべつ 神奈川・愛知他
6 木	ゆうやけごはん すきやきふうじ あげこめこぎょうざ	牛乳	ごはん ふ・さとう・油 油	牛乳 ぶたにく・とうふ こめこぎょうざ	にんじん はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・酒	すき焼き風煮は、豚肉で作 ります。豚肉は、ビタミンB1が 豊富で疲労回復効果あり ます。	654	25.4	2.4	ごぼう 青森 しょうが 高知 にんにく 青森
7 金	ごはん かわりびビンバ オムレツ あまずあんかけ ミニフィッシュ	牛乳	ごはん さとう・ごま・ごま油 さとう・でんぷん	牛乳 ぶたにく オムレツ ミニフィッシュ	もやし・コーン・にんじん・ちんげんさい・キムチ	しょうゆ・にんにく・しょうが しょうゆ・トマケチャップ・す	ビビンバは、韓国料理です。 ビビン=まぜる、バ=ご飯 という意味があり、ごはん とまぜて食べる料理です。	621	26.7	2.8	ほうれんそう 関東他 はくさい 茨城
10 月	むぎごはん カレー ちぐさあえ ブルーヨーグルト	牛乳	ごはん・おおむぎ じゃがいも・ルウ・油 さとう・ごま・油	牛乳 ぶたにく かまぼこ ブルーヨーグルト	たまねぎ・にんじん・コーン・かぼちゃ きゃべつ・きゅうり・にんじん	やさいブイヨン・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・す・塩	むぎは、ビタミンや食物繊維 が豊富です。便秘解消効果 があります。	680	22.4	2.5	きゅうり 群馬・千葉 ちんげんさい 関東他
11 火	ロールパン ジャージャーめん きゃべつのあえもの	牛乳	パン めん・さとう・でんぷん・油 さとう	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ	にんじん・たけのこ・ねぎ きゃべつ・コーン・きゅうり・きりぼしだいこん	しょうゆ・みりん・にんにく・しょうが しょうゆ・レモン汁・塩	きゃべつは、年2回旬がある 野菜です。春と比べ冬にとれ るきゃべつは、葉がしっかり しているのが特徴です。	619	28.4	3.2	もやし 海老名 たけのこ 福岡・徳島他
12 水	ごはん のりつくだに とりにくのからあげ ぶたにくとだいこんのもの	牛乳	ごはん でんぷん・油 さとう・油	のりつくだに とりにく ぶたにく・こうやどうふ	だいこん・にんじん・いんげん	しょうゆ・しょうが しょうゆ・みりん・さばぶし	のりは、不足しやすい栄養 素である鉄分を多く含みま す。鉄分は、血液中で酸素を 全身に運ぶ働きもしていま す。	679	28.6	2.7	しめじ 長野他 えのきだけ 長野他
13 木	わかめごはん なんばんに まめサラダ	牛乳	ごはん・さとう じゃがいも・さとう・油 さとう・油	わかめ ぶたにく・みそ ツナ・ひじき	にんじん・ごぼう・いんげん・こんにやく コーン・えだまめ・にんじん	塩 しょうゆ・みりん・いちみつとうがらし しょうゆ・す	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。ごはんに入るわかめ は、ミネラルが豊富です。	641	23.9	2.1	かぼちゃ 北海道 コーン 北海道
14 金	ごはん ツナそぼろ のっぺいじる みかん	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・でんぷん・油	牛乳 ツナ・こうやどうふ とりにく・かまぼこ	にんじん・たまねぎ だいこん・にんじん・えのきだけ・ねぎ・こんにやく みかん	しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ・塩・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。	622	26.1	2.0	いんげん 北海道 グリーンピース 北海道
17 月	ごはん ぶたにくやさいみそいため ちくわのカレーあげ	牛乳	ごはん さとう・油 てんぷらこ・油	牛乳 ぶたにく・こうやどうふ・油あげ・みそ ちくわ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・みりん・酒・にんにく・しょうが カレーこ	ちくわのカレー揚げは、衣に カレー粉をまぜて、あげてい ます。	700	28.9	2.3	えだまめ 秋田 ブロッコリー エクアドル

ひ に ち	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	食塩相当量 g		
18 火	ロールパン てりやきチキン コーンシチュー クリスマスゼリー	パン じゃがいも・ルウ・油 クリスマスゼリー	ジョア てりやきチキン こなチーズ・スキムミルク・牛乳・ ベーコン	たまねぎ・コーン・にんじん・ブロッコリー	ワイン・やさいブイヨン・塩・こしょう	702	28.7	2.5	みかん 九州 りんご 青森
19 水	ごはん さばのみぞれに いそかあえ えびないっぱいかすじる	牛乳 ごはん さとう・でんぷん・油 さとう・ごま じゃがいも	牛乳 さば のり とうふ・油あげ・みそ	だいこん きゃべつ・もやし・ほうれんそう・にんじん だいこん・はくさい・にんじん・ごぼう・ねぎ・しめじ・こんにやく	しょうゆ・みりん しょうゆ 酒かす・さばぶし	656	27.6	2.5	おうとう 山形・青森 パインナップル タイ他

\* 上記の献立は、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18日/Bコース19日

給食は、1年を通じて地場産物を積極的に取り入れるようにしています。地場産物とは、海老名市や神奈川県でとれたもので、新鮮でおいしく、この時期にしか食べられないものもあります。



- ごはん・海老名産の新米(さとじまん・きぬひかり)も使っています。
- さばのみぞれ煮・神奈川県で水揚げされた「さば」を油で揚げて大根おろしのタレがたっぷりとかかります。

○いそかあえ・海老名産のもやしと神奈川県産の海苔が入ります。

○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。給食で使う「酒かす」は、海老名にある 泉橋酒造 で作られたものです。「みそ」は、海老名の農家の集まり「さつき会」の皆さんが作ったものです。更に、海老名産の大根も入ります。この時期にしか味わえない、献立です。



※地場産の食材は、新鮮でおいしく、安心して食べることができます。また旬の野菜は栄養価も高いので、ぜひご家庭でも取り入れてください。

## 『給食のレシピ紹介 かす汁』

【材料 4人分】

- ・豆腐 1/2丁
- ・油揚げ 1枚
- ・じゃがいも 小2個
- ・大根 1/5本
- ・にんじん 小1/2本
- ・ごぼう 1/5本
- ・長ねぎ 1/4本
- ・しめじ 20g
- ・こんにやく 1/2枚
- ・酒かす 適量
- ・白みそ 適量
- ・削り節 適量

【作り方】

- ① 豆腐は、一口大に切り、油揚げは油ぬきしてから切る。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 削り節でだしを取っておく。
- ④ 食材をだし汁で煮込んでやわらかくになったら、豆腐・油揚げ・酒かすを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 最後に白みそを入れて味を調える。

※かす汁は、白菜や小松菜、かぼちゃを入れてもおいしいです。  
※お好みで、七味唐辛子や青ネギ、ゆずの皮などを入れるのもおすすめです。



さば 神奈川  
あじ 北越前・タイ  
豚肉 関東  
ベーコン 関東  
鶏肉 岩手・宮崎他  
牛乳 神奈川・千葉・群馬・岩手・栃木・北海道・宮城・静岡  
米 海老名・神奈川・山形

## ・・・酒かすは、お米の発酵食品・・・

酒かすは、日本酒をしばた後に出るもので、お米が酒になる過程(発酵)で 増えたうまみ成分や、たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。料理に使うと、うまみが増しておいしくなります。鍋や汁物に入れたり、魚や野菜を漬けるなど様々な調理法に活用できます。酒かすによって味が違うのも特徴の1つです。

酒かすは、寒い時期の体温上昇・便秘解消・肥満予防・風邪予防などにも効果が期待できます。これからの寒い季節にぴったり！ぜひご家庭でも試してください。



12月の海老名産  
～食材紹介～

- ・米
- ・もやし
- ・だいこん
- ・みそ
- ・酒かす



セルブピナのパン (6年生)

12日上星小



症状別

## かぜをひいた時に



### 発熱・寒気



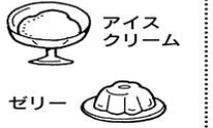
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### 咳・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

### げり・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



★冬休みも、規則正しい食生活+牛乳を飲みましょう!

