



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)

令和元年

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				エネ ル ギ ー kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g	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)					
2 月	ごはん すきやきふう にあつやきたまご みかん	牛乳 ごは ん ふ・さとう・油	牛乳 ぶたにく・とうふ あつやきたまご	はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき みかん	しょうゆ・酒	卵には、たんぱく質などの栄 養素がバランスよく含まれて います。 653	27.9	18.5	2.0	じゃがいも 北海道 たまねぎ 北海道	
3 火	セルフホットドッグ スライスチーズ コッペスライスパン・きやべつソテー ウインナーケチャップソースがけ コーンチャウダー	牛乳 パン 油 さとう じゃがいも・ルウ・油	牛乳 スライスチーズ ポークウインナー ベーコン・スキムミルク・牛乳	きやべつ・たまねぎ たまねぎ・コーン・にんじん・パセリ	塩・こしょう ソース・トマトケチャップ やさしいブイオン・酒・塩・こしょう	今日のコーンチャウダーに は、貝や魚は入っていま せん。 687	29.6	31.8	3.3	にんじん 千葉・埼玉他 だいこん 海老名・徳島他	
4 水	ごはん にくじゃがに まめサラダ	牛乳 ごは ん じゃがいも・さとう・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく ツナ・ひじき	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく コーン・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん しょうゆ・す	じゃがいもは、ビタミンCが豊 富に含まれています。加熱し ても、こわれにくいのが特徴 です。 649	24.0	16.1	1.8	ねぎ 茨城・栃木他 きやべつ 神奈川・愛知他	
5 木	ごはん あじフライ ソースがけ ぶたじる ぶどうゼリー	牛乳 ごは ん さとう・油 じゃがいも・油 ぶどうゼリー	牛乳 あじフライ 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	ソース・トマトケチャップ・酒 さばぶし	今月は3回、魚を使った献立 があります。魚には骨がある で、注意して食べましょう。 683	25.0	19.0	2.2	ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 青森	
6 金	ごはん キムタクに いかともやしのあえもの	牛乳 ごは ん さとう・油 さとう・ごま油	牛乳 ぶたにく いか	たまねぎ・はくさい・たくあん・キムチ もやし・にんじん	しょうゆ・みりん しょうゆ・す	いかともやしの和え物は、ご ま油の香りがする和え物で す。 676	31.1	20.1	2.9	しょうが 高知 にんにく 青森・香川	
9 月	ごはん ハーブチキン のっぺいじる	牛乳 ごは ん じゃがいも・でんぶん・油	牛乳 ハーブチキン ぶたにく・かまぼこ	だいこん・にんじん・えのきだけ・ねぎ・こんにやく	しょうゆ・塩・さばぶし	のっぺい汁は、とろみがある 汁物で、体が温まります。 旬のねぎや大根が入ってい ます。 623	26.0	18.6	2.2	はくさい 海老名・茨城 ピーマン 茨城・沖縄他	
10 火	ロールパン やさしいあんかけめん フルーツミックス ブルーヨーグルト	牛乳 パン めん・さとう・でんぶん・油 やさしいゼリー	牛乳 ぶたにく・なると ブルーヨーグルト	はくさい・たまねぎ・にんじん・ちんげんさい しめじ・たけのこ りんご・おうとう	しょうゆ・やさしいブイオン・酒・す にんにく・しょうが・塩・こしょう	野菜あんかけ麺は、6種類の 野菜が入ったあんを、麺とよ くからめて食べます。 696	24.8	18.4	2.5	セロリ 静岡・福岡 パセリ 茨城・香川他	
11 水	ごはん ぶたにくやさしみそいため あげこめこぎょうざ	牛乳 ごは ん さとう・油 油	牛乳 ぶたにく・こうやどうふ・油あげ・みそ こめこぎょうざ	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・にんにく・しょうが	高野豆腐は、たんぱく質やカル シウムが豊富です。 昔から保存食としても利用さ れています。 692	25.4	23.6	1.9	きゅうり 宮崎・高知他 もやし 海老名	
12 木	ごはん さんまのかばやき とりにくとだいこんのもの	牛乳 ごは ん さとう・でんぶん・油 さとう・油	牛乳 さんま とりにく・こうやどうふ 	だいこん・にんじん・いんげん	しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん・さばぶし	鶏肉と大根の煮物は、さば 節でだしをとっています。 大根は、冬が旬です。 700	27.0	26.3	1.9	たけのこ 福岡・熊本 えのきだけ 新潟他	
13 金	ごはん ハッシュドポーク マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 ごは ん じゃがいも・ルウ・油 マカロニ・マヨネーズ(個袋)	牛乳 ぶたにく・こなチーズ ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ きゅうり・コーン・にんじん	トマトピューレ・やさしいブイオン 酒・にんにく・塩・こしょう 塩・こしょう	ハッシュドポークは、粉チー ズが入っています。チーズに は、カルシウムが豊富に含 まれています。 698	23.6	23.2	2.4	しめじ 長野・新潟 いんげん 北海道	
16 月	ごはん にくそぼろ けんちんじる みかん	牛乳 ごは ん さとう・油 じゃがいも・ごま油	牛乳 ぶたにく とりにく・とうふ	コーン・にんじん・グリーンピース だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにやく みかん	しょうゆ・酒・みりん・しょうが しょうゆ・塩・さばぶし	けんちん汁は、しょう油味で 具だくさんの汁物です。 神奈川県郷土料理です。 652	25.6	19.6	2.0	かぼちゃ 北海道 コーン 北海道	

ひ に ち	こ ん だ て め い	ざ い り ょう め い				エ ネ ル ギ ー kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g	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 (<small>そ の 他</small>)					
17 火	クロワッサン こめこチキンカツ ソースがけ ミネストローネスープ クリスマスゼリー	ジョア パン さとう・油 じゃがいも・マカロニ・オリーブ油 クリスマスゼリー	ジョア こめこチキンカツ ベーコン		たまねぎ・トマト・にんじん・セロリ・コーン・パセリ	616	18.3	26.9	2.0	クリスマスゼリーは、卵・乳・小麦は入っていません。米粉チキンカツは、衣に米粉を使っています。 えだまめ 秋田 グリーンピース 北海道
18 水	ごはん マーボー豆腐 きゃべつのあえもの ミニフィッシュ	牛乳 ごはん さとう・でんぷん・ラー油・ごま油 さとう	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ ミニフィッシュ		ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ きゃべつ・きゅうり・コーン・きりぼしだいこん	633	27.4	18.6	2.1	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒 にんにく・しょうが しょうゆ・レモン汁・塩 みかん 神奈川・愛媛他 りんご 青森
19 木	ごはん すぶた わふうチャプチェ	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく ツナ		たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しらたき	649	23.4	16.0	1.7	しょうゆ・トマトケチャップ・す・しょうが しょうゆ・にんにく・塩 チャプチェは、ご飯とよくあう韓国料理です。給食では、和風にアレンジしています。 おうとう 山形・青森 さば 神奈川
20 金	ごはん さばのみぞれがけ いそかあえ えびないっぱいかすじ	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 魚には骨があります		だいこん きゃべつ・もやし・ちんげんさい・にんじん だいこん・はくさい・にんじん・ごぼう・ねぎ・しめじ・こんにゃく	694	28.0	22.5	2.6	しょうゆ・みりん しょうゆ 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。 さんま 台湾・北海道 あじ タイ・ベトナム
23 月	むぎごはん カレー きゃべつコーンソテー	牛乳 ごはん・おおむぎ じゃがいも・ルウ・油 油	牛乳 ぶたにく ベーコン		たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・グリーンピース きゃべつ・コーン・たまねぎ	649	19.8	19.4	2.0	むぎは、ビタミンや食物せんいが豊富です。便秘解消効果があります。よくかんで食べましょう。 いか 青森 豚肉 群馬・茨城他

* 上記の献立は予定であり、変更することもあります。

【オリンピック・パラリンピック給食】



12月は、アメリカの料理で『セルフホットドッグ』『コーンチャウダー』です。
・ホットドッグは、ニューヨークの屋台から広まったと言われています。
・チャウダーは、アメリカ発祥のスープで地域によって食材が変わります。チャウダーは、あさりなどの二枚貝が入ったクラムチャウダーが有名ですが魚が入ったフィッシュチャウダーや豆が入ったビーンズチャウダーなどもあります。
給食では、じゃがいもなどの野菜とコーンが入った『コーンチャウダー』を作りました。牛乳が入ったやさしい味です。

世界の料理をおいしく食べましょう。



12月22日冬至(とうじ)です。



今年も残すとほろあとひと月となりました。22日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。
この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、ビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含むので、お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れてほしい食材です。

『えびな(かながわ)産品学校給食デー』 Aコース 23日 Bコース 20日

給食では、1年を通じて地場産物を積極的に取り入れています。地場産物とは、海老名市や神奈川県で収穫されたもので、新鮮でおいしいので、ご家庭でも取り入れてみてください。

- 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。
- さばのみぞれがけ
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かかります。
- いそかあえ
もやしは、海老名産で、のりは、神奈川県産を使っています。
- 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。
海老名産の「とうふ・酒かす・みそ」を使って作ったものです。



『給食のレシピ紹介 いそか和え』

【材料 4人分】

- | | | | |
|--------|------|--------|------|
| ・ちんげん菜 | 1袋 | ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・にんじん | 1/4本 | ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・きゃべつ | 3~4枚 | ・白ごま | 小さじ2 |
| ・もやし | 1袋 | ・きざみのり | 適量 |

【作り方】

- ① 野菜は、食べやすい大きさに切り、もやしはよく洗う。
- ② 野菜ともやしをゆで、しっかりしぼってから調味料・ごま・のりと和える。

ベーコン
関東
ウインナー
千葉・群馬他
鶏肉
岩手・宮崎他
牛乳
神奈川県・千葉
群馬・岩手・栃木
北海道・宮城
静岡
米
海老名・神奈川
山形

12月の海老名産

~食材紹介~

- ・米
- ・もやし
- ・だいこん
- ・はくさい
- ・みそ
- ・酒かす



セルフビナのパン
(6年生)

10日東柏ケ谷小