給食予定献立表　平成２９年１２月

福崎町給食共同調理センター

1日（金）

こんだて

しそごはん
けんちん汁
わかさぎフライ
きゃべつと豚肉の
ソース炒め
牛乳

こんだてざいりょう

		アレルギー物質
□	ごはん	
	しそごはんの素	
○	牛乳	乳
□	さといも	
△	大根	
△	にんじん	
△	青ねぎ	
○	とうふ	豆
	かつお節	
	だし昆布	
	しょうゆ	豆　麦
	料理酒	
○/□	わかさぎフライ	麦　豆
□	だいずあぶら	
△	きゃべつ	
△	にんじん	
△	チンゲンサイ	
○	豚肉	豚
	トンカツソース	り
	ウスターソース	
	料理酒	

4日（月）

ごはん
ほうとう
鮭のレモンあんかけ
小松菜のごま和え
牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
□	ほうとう	麦
○	豚肉	豚
□	さつまいも	
△	大根	
△	にんじん	
△	油揚げ	豆
△	白ねぎ	
○	みそ	豆
	しょうゆ	豆　麦
	かつお節	
○	鮭切り身	鮭
	レモン果汁	（柑橘）
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
△	小松菜	
△	にんじん	
△	白菜	
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
□	白ごま	ゴ
	だし汁	

5日（火）

ごはん
みそ汁
すき焼き風煮
だし巻き卵
牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	青ねぎ	
□	じゃがいも	
	かつお節	
○	みそ	豆
△	白菜	
△	にんじん	
△	岩津ねぎ	
○	牛肉	牛
○	焼き豆腐	豆
□	おつゆふ	麦
△	糸こんにゃく	
	だし汁	
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
○	厚焼き卵	卵　麦　豆

6日（水）

もち麦ごはん
つくね汁
さんまのみぞれ煮
れんこんきんぴら
牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
□	もち麦精麦	大麦
○	牛乳	乳
△	大根	
△	にんじん	
△	青ねぎ	
△	小松菜	
○	鶏つくね	鶏
	かつお節	
	だし昆布	
	しょうゆ	豆　麦
	料理酒	
○	さんまのみぞれ煮	豆　麦
△	れんこん	
△	にんじん	
△	いんげん	
△	糸こんにゃく	
○	ちくわ	
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	料理酒	
	だし汁	

7日（木）

背割りパン
かぼちゃのポタージュ
スティックハンバーグ
サンド野菜
牛乳

		アレルギー物質
□	背割りパン	麦　乳
□	もち麦粉	大麦
○	牛乳	乳
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	マッシュルーム	
△	かぼちゃペースト	
△	かぼちゃ	
□	クリームポタージュ	麦　乳　豆　豚
	とりがら	鶏
○	豆乳	豆
○	スティックハンバーグ	牛 鶏 豚 麦 豆
△	きゃべつ	
△	ささがきごぼう	
△	にんじん	
	ごまドレッシング	ゴ　豆　麦

8日（金）

ごはん
ポークカレー
えびフライ
大根サラダ
牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
△	たまねぎ	
△	にんじん	
□	じゃがいも	
△	トマト	
△	りんご	り
○	豚肉	豚
△	しょうが	
△	にんにく	
□	カレールー（甘口）	麦　り
□	カレールー（中辛）	麦　り
○/□	えびフライ	エビ　麦　豆
□	だいずあぶら	
△	大根	
△	きゅうり	
△	にんじん	
△	コーン	
	しそドレッシング	麦 鯖 豆 鶏りゼ

11日（月）

ごはん
冬野菜のみそ汁
はたはたの唐揚げ
きゃべつのマリネ
牛乳

こんだてざいりょう

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
△	大根	
△	にんじん	
□	さつまいも	
△	青ねぎ	
△	しめじ	
○	とうふ	豆
○	みそ	豆
	かつお節	
○	はたはた	
	塩こしょう	
□	でんぷん	
□	だいずあぶら	
△	きゃべつ	
△	コーン	
△	きゅうり	
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	りんご酢	り

12日（火）

わかめごはん
幼:鮭ふりかけ
カレースープ
照り焼きチキン
野菜サラダ
クリスマスデザート
牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
	わかめごはんの素	
	幼：鮭ふりかけ	鮭　ゴ　豆
○	牛乳	乳
△	大根	
△	にんじん	
△	たまねぎ	
△	ブロッコリー	
□	じゃがいも	
○	とうふ	豆
	コンソメ	鶏　豚
	しょうゆ	豆　麦
	カレー粉	
○	鶏肉	鶏
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	料理酒	
□	コーンスターチ	
△	きゃべつ	
△	きゅうり	
○	大豆	豆
△	にんじん	
△	コーン	
	しそドレッシング	麦 鯖 豆 鶏りゼ
□	小中：クリスマスケーキ	卵　乳　麦　豆
□	幼：クリスマスデザート	豆

13日（水）

もち麦ごはん
ビーフンスープ
さわらの塩焼き
牛肉とごぼうの炒め物
牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
□	もち麦精麦	大麦
○	牛乳	乳
△	ほうれん草	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
○	鶏つくね	鶏
△	青ねぎ	
□	ビーフン	
	チキンブイヨン	鶏
	しょうゆ	豆　麦
	料理酒	
	とりがら	鶏
○	さわら	
	塩	
○	牛肉	牛
△	ごぼう	
△	エリンギ	
△	枝豆	豆
□	白すりごま	ゴ
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	料理酒	
□	だいずあぶら	

14日（木）

コッペパン
冬野菜の豆乳スープ
チーズオムレツ
大根サラダ
牛乳

		アレルギー物質
□	コッペパン	麦　乳
□	もち麦粉	大麦
○	牛乳	乳
△	白菜	
△	ほうれん草	
△	にんじん	
□	さつまいも	
△	マッシュルーム	
○	鶏肉	鶏
	コンソメ	鶏　豚
	塩	
○	豆乳	豆
	白ワイン	
○	チーズオムレツ	卵　豆　乳　麦
△	大根	
△	きゅうり	
△	にんじん	
△	コーン	
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	

15日（金）

ごはん
なめこ汁
揚げ魚のねぎソース
にんじんシリシリ
中のみ:沖縄ドーナツ
牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
△	なめこ	
△	たまねぎ	
△	冬瓜	
△	青ねぎ	
○	わかめ	
○	みそ	豆
	かつお節	
○/□	いわしでん粉付き	
□	だいずあぶら	
△	白ねぎ	
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
	料理酒	
△	にんじん	
△	きゃべつ	
○	ささみ	鶏
△	コーン	
	塩こしょう	
	しょうゆ	豆　麦
□	中：沖縄ドーナツ	麦　乳　豆　卵

18日（月）

ごはん
わかめスープ
ビビンバ
酢の物
牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
△	大根	
△	にんじん	
△	しめじ	
△	青ねぎ	
○	わかめ	
	チキンブイヨン	鶏
	しょうゆ	豆　麦
	料理酒	
	塩こしょう	
△	ほうれん草	
△	にんじん	
△	大豆もやし	豆
○	牛肉	牛
△	しょうが	
△	にんにく	
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	みりん	
△	きゅうり	
△	にんじん	
○	ツナフレーク	
□	砂糖	
	しょうゆ	豆　麦
	米酢	

○赤の食品・・体をつくるもの（たんぱくしつ　・むきしつ）　□黄の食品・・熱や力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう）　△緑の食品・・体の調子をととのえるもの（ビタミン）

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。　卵：たまご　乳：乳　麦：小麦　蕎：そば　ピ：落花生　鮑：あわび　イカ：いか　ら：いくら　エビ：えび　オレ：オレンジ　蟹：かに　キ：キウイフル　牛：牛肉　く：くるみ　鮭：さけ　鯖：さば　豆：大豆　鶏：鶏肉　豚：豚肉　マツ：まつたけ　モモ：もも　芋：やまいも　り：りんご　ゼ：ゼラチン　バ：バナナ　カシ：カシューナッツ　ゴ：ごま

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。　ア：アーモンド　大麦：大麦・もち麦

こんだて	19日（火）		20日（水）		21日（木）		22日（金）　＊冬至		25日（月）		26日（火）	
	ごはん ほうれん草と卵のスープ 福崎産さつまいも コロッケ 白菜のおひたし ヨーグルト 牛乳		もち麦ごはん 年越しもち麦麺 アジの天ぷら 三色和え みかん 牛乳		アップルパン カリフラワーの コンソメスープ スペイン風オムレツ マカロニのソテー 牛乳		べんとう　※幼のみ かぼちゃのみそ汁 チーズのすり身巻き 白菜のゆず和え ふりかけ		べんとう ぎょうざスープ コーンしゅうまい 大学いも		べんとう とうふのみそ汁 ひじき入り五目そぼろ きのこのおひたし	
こんだてざいりょう		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質
	□ ごはん		□ ごはん		□ コッペパン	麦　乳	△ たまねぎ		△ たまねぎ		○ とうふ	豆
	○ 牛乳	乳	□ もち麦精麦	大麦	□ もち麦粉	大麦	△ かぼちゃ		△ にんじん		○ わかめ	
	△ 冬瓜		○ 牛乳	乳	△ ドライアップル	り	△ にんじん		△ 小松菜		△ たまねぎ	
	△ たまねぎ		△ 大根		○ 牛乳	乳	△ 青ねぎ		△ 青ねぎ		△ にんじん	
	△ にんじん		△ にんじん		△ たまねぎ		△ しめじ		○ スープぎょうざ	麦　豆　豚	△ えのき	
	△ ほうれん草		△ 青ねぎ		△ にんじん		かつお節		チキンブイヨン	鶏	△ 青ねぎ	
	△ コーン		○ かまぼこ		△ ほうれん草		○ みそ	豆	しょうゆ	豆　麦	かつお節	
	○ たまご	卵	□ もち麦麺	大麦　麦	△ ブロッコリー		○ チーズのすり身巻き	乳	塩こしょう		○ みそ	豆
	かつお節		○ とうふ	豆	△ カリフラワー		△ 白菜		料理酒		△ ごぼう	
	だし昆布		かつお節		△ コーン		△ 小松菜		○ コーンしゅうまい	豚　麦　豆	△ にんじん	
	しょうゆ	豆　麦	だし昆布		コンソメ	鶏　豚	△ にんじん		□ さつまいも		△ 枝豆	豆
	料理酒		しょうゆ	豆　麦	塩こしょう		ゆず果汁	（柑橘）	□ だいずあぶら		○ ひじき	
	□ 福崎町産さつまいも	麦　豆	料理酒		○ スペイン風オムレツ	卵 鶏 乳 り麦 豆	□ 砂糖		□ 砂糖		□ 白ごま	ゴ
	コロッケ		○/□ あじフリッター	麦　豆	□ ツイストマカロニ	麦	しょうゆ	豆　麦	しょうゆ	豆　麦	○ 鶏ミンチ	鶏
	□ だいずあぶら		□ だいずあぶら		△ たまねぎ		みりん		みりん		○ 油揚げ	豆
	△ 白菜		△ もやし		△ にんじん		野菜ふりかけ		□ 白ごま	ゴ	△ しょうが	
	△ にんじん		△ ほうれん草		○ 鶏肉	鶏					□ 砂糖	
	○ 油揚げ	豆	△ にんじん		トマトケチャップ						しょうゆ	豆　麦
	□ 砂糖		□ 砂糖		△ トマトピューレ						みりん/料理酒	
	しょうゆ	豆　麦	しょうゆ	豆　麦	赤ワイン						だし汁	
	みりん		みりん		□ オリーブ油						△ しめじ	
	だし汁		△ みかん	オレ	コンソメ	鶏　豚					△ にんじん	
	○ ヨーグルト	乳			□ 砂糖						△ 小松菜	
											□ 砂糖	
											しょうゆ	豆　麦
											みりん	

こんだてざいりょう	27日（水）		土曜日給食	
	べんとう すまし汁 さばのみそ煮 きゃべつのソテー			アレルギー物質
		アレルギー物質	2日	
			ランチパック（ツナ）	麦　乳　卵　豆
			りんご	り
			チキンソーセージ	鶏
	△ 大根			
	△ にんじん		9日	
	○ とうふ	豆	おにぎり（鮭）	鮭　豆
	△ えのき		紫芋チップ	
	△ 青ねぎ		ヨーグルト	乳
	○ かまぼこ			
	かつお節			
	だし昆布			
	しょうゆ	豆　麦	16日	
	料理酒		おにぎり（おかか）	ゴ　麦　豆
	○ さばのみそ煮	鯖　豆	みかん	オレ
	○ ウインナー	鶏	ウエハース	乳　麦　豆
	△ きゃべつ			
	△ チンゲンサイ			
	△ にんじん			
	□ 砂糖			
	しょうゆ	豆　麦	お知らせ	
	みりん			
	とりがら	鶏	＜給食費口座振替日＞ １２月　５日（火） １２月　２０日（水） 前日までの入金をお願いします	

栄養ひとくちメモ　ほうれんそう

緑黄色野菜の代表、ほうれんそう。ほうれんそうは1年中出回っていますが、ほんとうは冬が旬の野菜だって、知っていましたか？ほうれんそうの栄養は、血をつくる「鉄」と言われます。そのとおり「鉄」をたくさんふくんでいますが、その他、鼻やのどの粘膜を強くする「ビタミンA（カロチン）」、病気に対する抵抗力を高める「ビタミンC」、からだの疲れをとる「ビタミンB2」が多く、風邪予防にはピッタリ。しかも、冬の「ビタミンC」の含有量は夏の3倍。まさに旬のパワーです。旬の野菜は、おいしいだけでなく、その時期に必要な栄養素も多くなるのです。だから、旬の食べ物って大切なのです。

作ってみませんか？　冬至かぼちゃ

材料（4人分）
- かぼちゃ…150g
- 塩　…少々
- ゆで小豆…40g
- 黒砂糖　…20g
- 砂糖　…25g
- 白玉餅　…40g

作り方
1. かぼちゃをひと口大に切り、ゆでる。
2. ゆで小豆（無糖のもの）に、黒砂糖、砂糖、塩を加え甘味をととのえる。
3. かぼちゃと小豆をあわせ、ゆでた白玉餅を加える。

給食の主な材料について、使用予定の産地を
福崎町ホームページで公開しています。
こちらも合わせてご覧ください。

○赤の食品・・体をつくるもの（たんぱくしつ　・むきしつ）　□黄の食品・・熱や力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう）　△緑の食品・・体の調子をととのえるもの（ビタミン）

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。　卵：たまご　乳：乳　麦：小麦　蕎：そば　ピ：落花生　鮑：あわび　イカ：いか　ら：いくら　エビ：えび　オレ：オレンジ　蟹：かに　キ：キウイフ
牛：牛肉　く：くるみ　鮭：さけ　鯖：さば　豆：大豆　鶏：鶏肉　豚：豚肉　マツ：まつたけ　モモ：もも　芋：やまいも　り：りんご　ゼ：ゼラチン　バ：バナナ　カシ：カシューナッツ　ゴ：ごま

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。　ア：アーモンド　大麦：大麦・もち麦