



きゅうしょくもくひょう
給食目標

ま からだ
かぜに負けない体をつくろう

寒さも増し、いよいよ冬本番になりました。みなさんはかぜをひかず、元気に過ごせていますか？空気が乾燥し、せきをしている人も多そうですね。給食をしっかりと食べて寒さに負けないように体をつくりましょう。

今月の…

★ **ハピベジの日**
7日、18日

🐟 **魚の日**
5日、14日、18日

🌾 **お米は**
鳥取県産
「ひとめぼれ」

〇●冬至●〇

12月22日は一年で最も昼が長く、夜が短くなる「冬至」です。この日を境にして日が再び長くなっていきます。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。



運盛り

陰の力が極まるとされた冬至の日に、「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎから始まった風習とされます。



冬至かぼちゃ

かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長期間保存できたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる栄養源になりました。



ゆず湯

「冬至」を「湯治」とかけて生まれたい風習とされます。鮮やかな黄色とさわやかな香りが、長く寒い冬の生活をリフレッシュします。

月日	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金) ワールドメニュー●ロシア
メニュー	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 中華丼 ② 木耳サラダ ③ 中華ポテト	(黄)黒糖ロールパン (赤)牛乳 ① 豚肉のケチャップ煮 ② オニオンスープ ③ ほうれん草ソテー	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 鯖の柚子風味 ② 南瓜の味噌汁 ③ 卵の花	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① ヒレカツ 卸しソース ② けんちん汁 ③ 糸こんにゃくの土佐煮	(黄)御飯 みかんオレンジジュース★ ① ストロガノフ ② ボルシチ風スープ ③ チョコレートケーキ
主な材料	① (赤)豚肉 イカ (黄)砂糖 大豆油 片栗粉 ごま油 なたね油 (緑)白菜 玉ねぎ 赤ピーマン たけのこ ピーマン 生姜 (調)醤油 味噌 中華スープ●昆布だし● ② (黄)とうもろこし ごま油 砂糖 (緑)キャベツ きくらげ 人参 きゅうり ほうれん草 (調)醤油 酢 昆布だし● ③ 中華ポテト★ (黄)さつまいも 砂糖 水あめ はちみつ (調)乳化剤 水 他	① (赤)豚肉 (黄)じゃがいもなたね油 砂糖 とうもろこし (緑)玉ねぎ 三度豆 人参 トマト マッシュルーム (調)トマトケチャップ 煮干粉 ウスターソース●昆布だし● ② (黄)クルトン 砂糖 バター (緑)玉ねぎ パプリカ (調)ピーフコンソメ●塩 こしょう ③ (赤)ベーコン★ (黄)砂糖 オリーブ油 (緑)ほうれん草 玉ねぎ (調)昆布だし●塩 胡椒	① (赤)さば ひじき (黄)大豆油 砂糖 片栗粉 (緑)キャベツ 大根 人参 ゆず (調)醤油 味噌 塩 昆布だし● ② (赤)味噌●油揚げ (緑)かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ (調)昆布だし● ③ (赤)おから(大豆) (黄)こんにゃく 砂糖 (緑)人参 ねぎ ごぼう (調)昆布だし●醤油 みりん 煮干粉	① ヒレカツ★ (赤)豚肉 (黄)トマトパン粉 小麦粉 でんぶ (調)卵白粉 大豆粉 (黄)なたね油 (緑)大根 小松菜 キャベツ (調)味噌はんぺん●昆布だし● ② (赤)豆腐 鶏肉 昆布 かつお節 (緑)大根 人参 しいたけ ごぼう ねぎ (調)醤油 塩 味噌 ③ (赤)かつおぶし ひじき (黄)コンニャク 砂糖 なたね油 (緑)たけのこ もやし (調)昆布だし●醤油 味噌	① (赤)牛肉 豚肉 サワークリーム 牛乳 生クリーム (黄)じゃがいも 砂糖 (緑)マッシュルーム 玉ねぎ レモン スイートピクルス★ (調)デミグラスソース●パプリカ 昆布だし●塩 コショウ ② (赤)牛肉 (黄)砂糖 (緑)キャベツ ビーツ にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 トマト デイル (調)ピーフコンソメ●塩 こしょう ③ チョコレートケーキ★ (赤)乳製品 鶏卵 (黄)チョコレート 小麦粉 砂糖 (調)洋酒 乳化剤 その他
アレルギー 原因物質 7品目と大豆	小麦①②③ 大豆①②③	小麦② 大豆②③ 卵③ 乳②③	小麦①③ 大豆①②③	小麦①②③ 大豆①②③ 卵①	小麦①②③ 大豆①②③ 卵③ 乳①②③
月日	12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	12月13日(木)	12月7日は ワールドメニュー ロシア
メニュー	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① カニクリームコロッケ ② コーンスープ ③ ツナサラダ	(黄)丸ロールパン (赤)牛乳 ① スパイシーチキン ② キャベツと白いんげん豆のスープ ③ みかん	(黄)麦御飯 (赤)牛乳 ① 五目野菜の煮物 ② 豆乳飛鳥汁 ③ ピーじゃこ(ピーマンの炒め物)	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① あんかけ炒飯 ② ほうれん草と生姜のスープ ③ 根菜サラダ	世界一の広い国土をもつ ロシアでは、地域によって 違いはありますが、全体的 に寒冷な気候です。そのた め長時間弱火で煮込む伝統 料理がたくさんあります。 素朴な料理の多いロシア ですが、保存食の文化もと ても発達しています。長く 厳しい冬がくる前に、大量 の野菜やきのこは塩漬や ピクルスにします。週末に は森で出かけ、家族総出で 集めた木の実をジャムにし て保存します。長い冬を健 康に過ごすための知恵が まっていますね。
主な材料	① カニクリームコロッケ★ (赤)牛乳 かに ゼラチン (黄)小麦粉 パン粉 バターオイル 砂糖 (緑)玉ねぎ (調)食塩 コンソメパウダー その他 (黄)じゃがいもなたね油 砂糖 (緑)マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 えだまめ (調)デミグラスソース●昆布だし● ② (黄)とうもろこし じゃがいも 砂糖 (緑)玉ねぎ パセリ (調)昆布だし●塩 こしょう ③ (赤)まぐろ(ツナ) (黄)砂糖 (緑)牛蒡 たけのこ きゅうり 大根 人参 (調)ノンエッグマヨネーズ●塩 酢 昆布だし●	① (赤)鶏肉 (黄)砂糖 じゃがいもなたね油 (緑)三度豆 玉ねぎ しめじ ほうれん草 (調)香辛料 カレー粉 昆布だし●塩 ② (黄)白いんげん豆 とうもろこし 砂糖 (緑)キャベツ 玉ねぎ (調)昆布だし●塩 こしょう ③ (緑)みかん	① (赤)豚肉 高野豆腐 (黄)赤こんにゃく 砂糖 大豆油 (緑)ごぼう れんこん 筍 人参 大根 枝豆 (調)醤油 味噌 昆布だし●煮干粉 ② (赤)鶏肉 豆乳 豆腐 味噌● (緑)白菜 ねぎ しめじ (調)昆布だし● ③ (赤)塩こんぶ★チリメンじゃこ★ (黄)ごま なたね油 (緑)ピーマン	① 炒飯★ (赤)鶏肉 鶏卵 豚肉 (黄)米 砂糖 なたね油 小麦 (緑)人参 ねぎ 生姜 にんにく (調)食塩 香辛料 加工でん粉 (黄)じゃがいも 澱粉 ごま油 砂糖 (緑)白菜 人参 玉ねぎ (調)昆布だし● ② (黄)ごま なたね油 (緑)ねぎ 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 (調)中華スープ●醤油 塩 胡椒 ③ (黄)砂糖 ごま油 (緑)ごぼう 人参 きゅうり セロリ 切干大根 (調)醤油 酢 昆布だし●	
アレルギー 原因物質 7品目と大豆	小麦① 大豆① 卵① 乳① かに①	小麦 大豆②③ 乳②③	小麦①②③ 大豆①②③ えび③ かに③ お魚ふりかけ(小麦 大豆 さば ごま えび かに)	小麦①②③ 大豆①②③ 卵①	

かつお節と昆布の
だしを味わおう！

クリスマスメニュー

2年生が考案・
命名しました！

同志社小学校給食メニュー【2017年12月分】

月日	12月 3日 (月)				12月4日 (火)				12月5日 (水)				12月6日 (木)				12月7日 (金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	883	981	1079	kcal	544	604	664	kcal	554	615	677	kcal	516	573	630	kcal	719	799	879
たんぱく質	g	25.7	28.5	31.4	g	24.4	27.1	29.8	g	27.7	30.8	33.9	g	26.6	29.6	32.6	g	21.6	24	26.4
脂質	g	20.4	22.7	25.0	g	23.6	26.2	28.8	g	18.3	20.3	22.3	g	10.6	11.8	13.0	g	30.2	33.6	37.0
月日	12月 10日 (日)				12月11日 (火)				12月12日 (水)				12月13日 (木)				12月14日 (金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	657	730	803	kcal	517	574	631	kcal	580	644	708	kcal	440	489	538	kcal	507	563	619
たんぱく質	g	14.5	16.1	17.7	g	27.6	30.7	33.8	g	27	30	33	g	14.2	15.8	17.4	g	24.2	26.9	29.6
脂質	g	12.1	13.4	14.7	g	23.8	26.4	29.0	g	18.9	21	23.1	g	17.9	19.9	21.9	g	15.0	16.7	18.4
月日	12月17日 (月)				12月18日 (火)				12月19日 (水)											
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年								
エネルギー	kcal	548	609	670	kcal	534	593	652	kcal	551	612	673								
たんぱく質	g	24.7	27.4	30.1	g	27.4	30.4	33.4	g	23.9	26.5	29.2								
脂質	g	17.7	19.7	21.7	g	25.5	28.3	31.1	g	12.4	13.8	15.2								

よく使われる材料の原材料

食品名	成分	アレルギー品目	
パン	NEGロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEG丸ロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEGハニーロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEG黒糖ロール	小麦粉 加工黒糖 発酵風味料 マーガリン 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 ファットスプレッド 食塩 トレハロース 乳化剤 着色料(カラメル) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEGレーズンラウンド	小麦粉 レーズン 砂糖 マーガリン 発酵風味料 豆乳 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) ph調整剤	小麦、乳、大豆
	クロワッサン	小麦粉 マーガリン 卵 砂糖 パン酵母 食塩 乳化剤 V.C 香料	小麦、乳、卵、ごま、大豆
ドレッシング	ノンエッグマヨネーズ	食用植物油(菜種)、醸造酢、砂糖、水あめ、食塩、加工デンプン、増粘多糖類、調味料(アミノ酸)、香辛料	
	味ぽん酢	本醸造醤油、果糖ぶどう糖液糖、かんきつ果汁、醸造酢、食塩、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料	小麦、大豆
だし、コンソメスープ	和風だし	食塩、調味料(アミノ酸等)、乳糖、砂糖、風味原料(かつお節粉末)	乳
	昆布だし	調味料(アミノ酸等)、食塩、糖類(ぶどう糖、砂糖)、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス)、デキストリン	
	いりこ合わせだし	いわし煮干 かつお節 さば節 酵母エキス 食塩 煮干エキス 魚醤 調味料(アミノ酸等)	さば
	チキンコンソメ	麦芽糖、食塩、チキンエキスパウダー、食用植物油、食用動物油脂、オニオンエキスパウダー、チキンパウダー、粉末醤油、オニオンパウダー、コショウ、セロリ、酵母エキス、乳製品、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素	小麦、乳、大豆、鶏肉
	ビーフコンソメ	麦芽糖、食塩、ビーフエキス、オニオンエキスパウダー、粉末醤油、ビーフパウダー、白菜エキス、酵母エキス、ガーリック、チキンエキス、乳製品、調味料(アミノ酸等)	小麦、乳、大豆、牛肉、鶏肉
	中華スープ	食塩、動植物油、鶏エキス、豚エキス、澱粉分解物、野菜エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)	鶏肉、豚肉
味噌	合わせ味噌	大豆、米、食塩、酒精	大豆
ソース類	シチューフレーク	豚脂 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 食塩 でん粉 クリーミーパウダー ナチュラルチーズ 生クリーム オニオンパウダー 加糖練乳パウダー ポークエキス 香辛料 濃縮生クリーム デキストリン 玉ねぎ加工品 調味油 チ	乳、小麦、鶏肉、豚肉、大豆
	カレールー	小麦粉 食用油脂(パーム油 なたね油) 食塩 カレー粉 香辛料 カラメル色素 調味料(アミノ酸等) 酸味料 (その他大豆由来原材料を含む)	小麦、大豆
	麻婆豆腐の素	食肉(豚肉 鶏肉)砂糖 ごま油 にんにく 醤油 牛脂豚脂混合油 小麦粉 オイスターソース 食塩 トマトペースト チキンエキス しょうが みりん風醸造調味料 でんぷん ポークエキス みそ 醸造酢 還元水あめ	小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆、ゼラチン、ごま
	甘酢あん	糖類(砂糖 果糖ぶどう糖液糖) 醤油 醸造酢 トマトケチャップ たん白加水分解物 畜肉エキス	小麦、鶏肉、大豆、りんご
	照りダレ	水あめ 醤油 砂糖 食塩 かつお削り節 発酵調味料 加工でん粉 キタンサンガム 調味料(アミノ酸等) カラメル色素 酸味料 (原材料の一部に小麦を含む)	大豆、小麦
	ミートソース	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく ブドウ糖果糖液糖 砂糖 牛肉 食用植物油 粒状大豆たん白 ビーフエキス 食塩 マーガリン 香辛料 バター 増粘剤(加工でん粉) レモン果汁 (原材料の一部に小麦を含む)	乳、小麦、牛肉、豚肉、大豆、りんご、ゼラチン
	ウスターソース	トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルーム りんご 人参 醸造酢 砂糖 ぶどう糖 食塩 香辛料 アミノ酸液 増粘剤 カラメル色素 甘味料 (材料の一部に大豆を含む)	大豆、りんご
	デミグラスソース	トマト、小麦粉、牛肉、ビーフエキス、ラード、コーンスターチ、フライドオニオン、食塩、たん白加水分解物、香辛料、ぶどう糖、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)加工デンプン	小麦、大豆、牛肉、豚肉
	トマトソース	トマト、玉ねぎ、大豆油、食塩、砂糖、白ワイン、にんにく、パプリカ果汁、香辛料	大豆

*パンは同一ラインでオレンジ、くるみ、ごま、卵を使った製品を製造しています。

12月の主な半製品(★印)

	原材料
3日 中華ポテト	さつまいも 植物油脂 砂糖 水あめ 還元水あめ 植物繊維 ファットスプレッド ハチミツ たん白加水分解物 トレハロース 乳化剤 水
4日・18日 ベーコン	豚バラ肉 砂糖 水あめ 卵たん白製剤 食塩 乳たん白 たん白加水分解物 乳酸Na溶液(調味料)(但し、乳酸Na60%含有) グルタミン酸Na(調味料) リン酸塩(Na) カゼインNa製剤(但し、カゼインNa99.7%含有) 増粘剤製剤(増粘剤)(但し、増粘多糖類46%含有) キサンタンガム(増粘剤) くん液 ビタミンC(酸化防止剤) 亜硝酸Na(発色剤)(但し、残存亜硝酸根として70ppm以下) コチニール色素製剤(着色料)(但し、コチニール色素8.5%含有) 香辛料
6日 ヒレカツ	豚肉 トマトパン粉 小麦粉 粉末状大豆たん白 植物油脂 卵白粉 食塩 でんぷん 砂糖 香辛料 大豆粉 加工でん粉 アミノ酸 増粘剤(キサンタン) 水
7日 みかんオレンジジュース	うんしゅうみかん オレンジ
7日 スイートピクルス	きゅうり 漬け原材料(砂糖 醸造酢 食塩) 香辛料 ウコン色素 乳酸Ca リン酸塩(Na)
7日 チョコレートケーキ	乳等を主要原料とする食品(食用植物油脂 砂糖 チョコレート 乳製品 水飴 ココアパウダー カカオマス 乳たん白 卵黄 還元水飴加糖卵黄) 鶏卵 砂糖 準チョコレート 小麦粉 洋酒 乳化剤 着色料(カラメル ベニコウジ カロテノイド) 膨脹剤 香料 リン酸塩(Na) (原材料の一部に大豆を含む)
10日 カニクリームコロッケ	牛乳 たまねぎ 小麦粉 かに バターオイル 植物油脂 乳又は乳製品を主要原料とする食品 粉末油脂 カニエキス 食塩 ゼラチン 砂糖 コンソメパウダー 香辛料 パン粉 米粉 でん粉 小麦粉 粉末状植物性たん白 粉末卵白 調味料(アミノ酸等) 香料 (原材料の一部に大豆、鶏肉を含む)
12日 塩こんぶ	昆布 しょうゆ たんぱく加水分解物 砂糖 昆布エキス 食塩 調味料(アミノ酸等) (一部に小麦 大豆を含む)
12日 ちりめんじゃこ	ちりめん 塩 (本製品で使用しているちりめんは、えび かに いかで混ざる漁法で採取しています。)
12日 お魚ふりかけ	ドロマイト 混合削り節粉末 砂糖 ごま 食塩 しょうゆ みりん 鰹節エキス 削り節(鰹) 酵母エキス マッシュポテト 味付け海苔 青のり コーンスターチ 削り節(鰹) かぼちゃ粉末 還元水あめ 昆布エキス アナトー色素 カラメル色素 カロチン色素 VC (本製品で使用している、さば・いわしは、えび、かにを食べており 海苔は、えび・かにの生息域で 採取しています)
13日 炒飯	米 鶏卵 人参 ねぎ チャシュー(豚肉 醃酵調味料 しょうゆ ねぎ 砂糖 植物油 しょうが にんにく 食塩 香辛料) 醃酵調味料 香味油(植物油 にんにく ねぎ しょうが) ポーク風味調味料 香辛料 なたね油 調味料(アミノ酸等) 加工でん粉 カロチノイド色素 (原材料の一部に小麦、鶏肉を含む)
18日 ソーセージ	豚肉 豚脂肪 でん粉 大豆たんぱく 食塩 砂糖 香辛料 ポークエキス 調味料(アミノ酸) リン酸塩 ph調整剤 酸化防止剤(VC) 発色剤(亜硝酸Na)
18日 ピザソース	トマト 玉ねぎ 大豆油 ぶどう糖果糖液糖 コーンスターチ にんにく 香辛料 食塩 ぶどう糖 クエン酸 パプリカ色素
19日 野菜ふりかけ	青菜(広島菜 京菜 大根葉) 砂糖 鰹削り節 赤しそ 食塩 かぼちゃ にんじん みりん 酵母エキス 食用植物油脂 昆布エキス 酸化防止剤(ビタミンE) 酸味料
19日 ちくわ	魚肉(すけとうだら、ひめじ等) でん粉 植物性たん白(大豆を含む) 砂糖 植物油 食塩 ぶどう糖 加工でん粉 調味料(アミノ酸等) 貝Ca 水 (本品の魚肉には、えび かにを食べている魚を使っています。) (本品の製造設備では、たまご 小麦を含む製品を製造しています。)

