令和2年度　　12 月分　**学校給食予定献立表**

＜食育目標：きれいに手を洗おう＞

福島県立ふたば未来学園中学校・高等学校

日付	献立名（広野町や楢葉町など双葉郡について知ろう！）	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 中/高	アスリート	カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 中/高	アスリート	主な材料 血やにくになる（赤） 1群	2群	体の調子をととのえる（緑） 3群	4群	力や熱のもとになる（黄） 5群	6群
1 (火)	＜ふたばを知る献立＞木戸川鮭ごはん　千草焼 さつまいもサラダ　かぶとゆずの香りみそ汁 みかんゼリー	822 31.3 20.2	1081 39.9 23.6	402 5.6 2.9	447 6.9 3.6	鮭フレーク 卵 豆乳 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ほうれん草 かぶ葉	大根　かぶ 玉ねぎ ぶなしめじ たけのこ ゆず	米 さつまいも きび砂糖	米油
2 (水)	減量ごはん　牛乳　タンドリーチキン ウィンナーとブロッコリーのソテー 米粉シチュー	875 31.6 33.2	1175 40.4 40.3	456 2.2 2.8	529 3.1 3.5	とり肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー エリンギ 人参 黄ピーマン アスパラガス グリンピース	にんにく キャベツ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	米 米粉 さつまいも きび砂糖	米油 バター オリーブオイル
3 (木)	＜日本各地の料理※岩手県＞ ごはん　牛乳　鮭のみそマヨ焼き ★すき昆布の煮付け　★ひっつみ ・すき昆布の煮つけ　・ひっつみ　新メニュー	852 36.9 22.1	1077 42.4 23.7	426 2.0 2.4	490 2.6 2.8	秋鮭 凍豆腐 とり肉	牛乳 チーズ 昆布 鰯･鰹･宗田節	パセリ 人参	レモン　大根 玉ねぎ ごぼう ぶなしめじ 根深ねぎ 干しいたけ	米 しらたき 中力粉 きび砂糖	
4 (金)	親子丼　牛乳 春雨とわかめの酢の物　大根のみそ汁 豆腐団子甘酢あん	870 39.6 27.1	1284 54.0 43.1	471 3.9 3.7	773 5.4 5.7	とり肉 卵　豆腐 糸かまぼこ 油揚げ 白身魚の団子	牛乳 わかめ 鰯･鰹･宗田節	こねぎ　人参	玉ねぎ 大根 ぶなしめじ きゅうり とうもろこし 根深ねぎ	米 でん粉 春雨 きび砂糖	米油
7 (月)	＜ベジマンデー献立※ヴィーガン食＞ ごはん　ひじきふりかけ　牛乳 手作りベジ春巻き　かぼちゃサラダ　みそスープ	828 26.0 23.5	1078 32.0 27.6	469 6.3 2.9	547 7.3 3.4	凍豆腐 生揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 にら かぼちゃ ほうれん草	たけのこ もやし しょうが 玉ねぎ レーズン きくらげ ぶなしめじ 根深ねぎ えのきたけ	米 春雨 でん粉 春巻きの皮	米油 ごま油
8 (火)	ごはん　牛乳 豚肉の生姜焼き　キャベツのみそマヨあえ 小松菜のみそ汁	862 33.9 30.8	1161 44.5 38.7	474 3.5 2.5	559 4.6 3.0	ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 鰯･鰹･宗田節	ブロッコリー 人参 小松菜	玉ねぎ 大根 しょうが にんにく キャベツ	米 じゃがいも	
9 (水)	ごはん　牛乳 さばの韓国風ピリ辛煮　ごぼうのみそ炒め かきたま汁	905 34.8 36.3	1167 42.4 42.1	470 4.1 4.0	544 5.1 5.0	さば 凍豆腐 豆腐 なると 卵	牛乳	ししとうがらし 小松菜 人参 さやいんげん ほうれん草	大根 ごぼう 根深ねぎ にんにく しょうが えのきたけ	米 こんにゃく きび砂糖	米油 ごま油 白ごま
10 (木)	＜世界の料理※フランス＞ ライス　牛乳　鶏もも肉のコンフィ リヨネーズポテト　ブイヤベース 新メニュー　新メニュー	856 35.7 28.4	1158 46.6 36.2	385 5.4 2.1	448 7.0 2.9	とり肉 ベーコン あさり いか たら	牛乳 チーズ	青ピーマン 人参 黄パプリカ トマト 赤パプリカ さやいんげん ほうれん草	ぶなしめじ 玉ねぎ にんにく 大根 セロリ	米 じゃがいも	米油 オリーブオイル
11 (金)	チキンカレーライス　牛乳 豆腐ナゲット　エリンギと野菜のソテー ヨーグルト	892 31.8 29.3	1281 41.9 43.4	478 5.1 1.8	559 10.1 2.6	ベーコン とり肉 豆腐ナゲット	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 さやいんげん	エリンギ キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ	米 じゃがいも	米油
14 (月)	＜ベジマンデー献立※オボベジタリアン食＞ ごはん　牛乳　手作りうの花コロッケ ひじきサラダ　きのこのみそ汁 新メニュー	860 25.3 22.5	1130 31.5 26.3	501 5.0 3.1	592 6.5 3.8	おから 卵 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ　もやし えのきたけ なめこ しいたけ 根深ねぎ レモン	米 でん粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さつまいも きび砂糖	米油 ごま油
15 (火)	ごはん　牛乳 手作り豆腐ハンバーグ・トマトソース ビーンズサラダ　もやしとわかめと卵のスープ	834 28.4 28.8	1098 35.3 34.3	495 4.6 2.7	585 5.9 3.3	ぶた肉 大豆 豆腐 卵 金時豆	牛乳 チーズ わかめ ひじき	人参 トマト さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ もやし	米 でん粉	米油 オリーブオイル ごま油
16 (水)	ごはん　牛乳 ホキのみそ焼き　キャベツとじゃこのナムル じゃがいものそぼろ煮　抹茶大豆　ミニトマト	839 38.6 20.2	1099 47.1 23.3	453 3.1 3.0	531 4.0 3.7	ホキ とり肉 さつま揚げ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参 さやいんげん ミニトマト	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	米 じゃがいも でん粉 きび砂糖	米油 ごま油 白ごま
17 (木)	＜日本各地の料理※神奈川県＞ ごはん　牛乳　半熟ゆで卵（醤油味） 凍み豆腐のカレー炒め　★牛なべ ・牛なべ　新メニュー	886 43.3 31.1	1111 48.8 33.9	519 5.6 2.4	607 6.5 2.8	ゆで卵 ウィンナー 凍豆腐 牛肉 焼き豆腐	牛乳	人参 さやいんげん しゅんぎく	切干大根 根深ねぎ えのきたけ	米 しらたき まめふ きび砂糖	米油
18 (金)	＜世界の料理※韓国料理＞ ビビンバ丼　牛乳 韓国チョレギサラダ　卵スープ　チーズ	858 36.6 31.7	1117 44.9 37.0	589 5.3 4.1	664 6.2 5.0	ぶた肉 とり肉 卵	牛乳 チーズ わかめ	人参 ほうれん草 ミニトマト	にんにく もやし しょうが　玉ねぎ ぜんまい レタス 大根 きゅうり たけのこ 根深ねぎ	米 でん粉 きび砂糖	米油 白ごま ごま油
21 (月)	＜ベジマンデー献立※ヴィーガン食※冬至献立＞ 減量ごはん　牛乳　厚揚げのみそ田楽 かぼちゃのいとこ煮　かぶとゆずの白みそ汁	836 32.1 25.9	1100 38.6 29.6	515 4.4 3.7	581 5.5 4.6	油揚げ 豆腐 大豆 あすき	牛乳	人参 かぼちゃ かぶ葉	ごぼう しょうが かぶ 大根 ゆず	米 しらたき でん粉 きび砂糖	米油 白ごま
22 (火)	深川めし　牛乳 さめのから揚げ・梅ねぎおろしだれ 小松菜ときのこの磯香あえ　わかめのみそ汁	845 38.3 25.1	1072 44.9 27.1	543 15.3 4.3	635 19.2 5.3	あさり さめ 油揚げ 豆腐	牛乳 のり わかめ 鰯･鰹･宗田節	人参 きぬさや しそ 小松菜	ごぼう しょうが 大根 根深ねぎ ねりうめ もやし ぶなしめじ エリンギ	米 でん粉 じゃがいも きび砂糖	米油
23 (水)	＜クリスマス献立＞バターコーンライス　牛乳 鶏肉のケチャップあえ　コンソメスープ ウィンナーとブロッコリーのソテー	823 31.4 28.3	1083 39.1 33.7	302 2.1 3.1	322 2.8 3.9	とり肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	パセリ ブロッコリー 人参	とうもろこし しょうが 玉ねぎ レモン　セロリ キャベツ マッシュルーム	米 でん粉 こんにゃく きび砂糖	米油 オリーブオイル バター
	★選択クリスマスケーキ	＜一個当たりの栄養価＞	エネルギー(kcal)	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	1群	2群	3群	4群	5群	6群
		★ストロベリーケーキ	85	1.0	5.1	9	卵	牛乳		レモン いちご	砂糖 水飴 小麦粉	油脂
		★チョコレートケーキ	91	1.4	5.5	15	卵	牛乳			砂糖 水飴 小麦粉	油脂
		★レアチーズケーキ	93	1.8	6.2	15	卵	牛乳 チーズ ヨーグルト		レモン	砂糖 水飴 小麦粉	油脂

給食 日計	今月の食育目標について	月平均栄養量				今月の食育（１２月２１日の冬至について）
17 回	みなさんは、食事の前に、手を洗っていますか？ 　学校給食では、調理の前に、調理員さんたちは石鹸をつけた手洗いを２回行ってから、調理場に入ります。アルコールなどの消毒の前に手をしっかり洗うことが大切であるといわれています。これは、２回手洗いすることで、雑菌などを落とすことが実験などで証明されているからです。 　特に12月は、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎などの感染症が増える時期です。みなさんも、まずは、石鹸をつけてしっかり手洗いをすることをこころがけましょう。必要以上に消毒をする必要はありませんが、食事の前に手を洗うことは意識して実践するようにしましょう。合わせて、ハンカチの持参についても見直しましょう。 　また、感染症に負けないためには、免疫力を高めておくことが大変重要です。食事のバランスを考え、腸内環境を整えることを意識しましょう。	855 33.8 27.3	1133 42.0 33.1	467 4.9 3.0	553 6.3 3.8	みなさんは、**「冬至（とうじ）」**について知っていますか？冬至は、二十四節気の呼び名で、1年の中で太陽が最も南に寄り、北半球では昼が最も短くなる日を言います。冬至は1年で最も日が短いということは、翌日から日が長くなっていくということ。そこで、冬至を**太陽が生まれ変わる日**ととらえ、古くから世界各地で冬至の**祝祭が盛大に行われて**いました。太陰太陽暦（いわゆる旧暦）では冬至が暦を計算する上での起点です。中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくることから、陰が極まり再び陽にかえる日という意の「一陽来復（いちようらいふく）」といって、冬至を境に運が向いてくるとしています。つまり、**みんなが上昇運に転じる日**なのです！ 　冬至には、**「ん」のつく食べ物を食べる風習**があります。**かぼちゃは別名「なんきん」**で運盛りのひとつですが、漢字では「南瓜」と書きます。冬至は陰が極まり再び陽にかえる日なので、陰（北）から陽（南）へ向かうことを意味しており、**冬至に最もふさわしい食べもの**になりました。 　また、**かぼちゃはビタミンＡやカロチンが豊富**なので、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための**賢人の知恵**でもあるのです。

※月平均栄養価は、23日（水）のクリスマスケーキは加味されていません。

※下線部の献立・食材は、高校のトップアスリート系列の生徒用です。　※食材調達の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

食物アレルギーの対応について

食物アレルギーを考慮し、下記の食材については、本校の学校給食では原則として使用しないこととします。

〇えび・かに（甲殻類）　〇ピーナッツ　〇そば