



平成27年12月予定献立表



1日(火)	エネルギー720kcal	2日(水)	エネルギー497kcal	3日(木)	エネルギー492kcal	4日(金)	エネルギー539kcal
★野菜カレー 白米 75 豚肉 40 酒 1.2 玉ねぎ 20 さつまいも 30 大根 30 れんこん 15 人参 15 グリーンピース 0.9 生姜 0.5 にんにく 0.5 サラダ油 0.5 塩 0.3 カレーウ 鶏がらだし ウスターソース ケチャップ ホールトマト 牛乳 チーズ バター	★キャベツ豆のサラダ キャベツ 40 カリフラワー 15 MIXビーンズ 5 ひよこ豆 9 すりごま 5 白練りゴマ 6 ごま油 1.3 殺物酢 5 濃口醤油 10 ★ヨーグルト ヨーグルト 1個	★ごはん 白米 65 ★アジの南蛮煮 アジ 60 塩 1 酒 1 万能ねぎ 4 にんにく 1 しょうが 1 レモン汁 1 濃口しょうゆ 5 みりん	★竹輪と大根の煮物 ちくわ 20 大根 30 人参 20 椎茸 4 こんにやく 15 はなれん草・冷 15 かつお昆布だし 40 砂糖 1 塩 0.1 濃口しょうゆ 2 ★みど汁 しめじ 5 ワカメ 1 じゃがいも 15 かつお昆布だし 140 みそ 10	★ごはん 白米 65 ★チンジャオロース 牛肉 45 酒 1.8 濃口しょうゆ 2 生薑 2 片栗粉 1 じゃが芋 25 赤ピーマン 6 青ピーマン 6 玉ねぎ 15 長ネギ 0.4 にんにく 0.1 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 1.8 酒 1 オイスターソース 6	★味噌汁 味噌 4.8 緑豆春雨・乾 12 緑豆もやし 12 きゅうり 23 にんじん 15 コーン 15 殺物酢 3.4 濃口しょうゆ 2.6 ごま油 2.4 ★卵スープ 卵 1 わかめ 5 生薑 1 万能ねぎ 0.5 鶏ガラスープ 130 濃口しょうゆ 5.8 こしょう 1	★パン パン 60 塩 0.03 粉/パセリ 0.2 フロコニー 15 マヨネーズ 7 ミニトマト 15 ★ウインナーのスー ウインナー 6 バター 3 白ワイン 6.3 にんじん 10 セロリ 8 カブ 10 しめじ 3 鶏ガラスープ 200 塩 1 こしょう 0.02 酒 3 ★ブルーベリー ヨーグルト 1個	フィンランド料理



7日(月)	エネルギー519kcal	8日(火)	エネルギー477kcal	9日(水)	お弁当の日	10日(木)	エネルギー593kcal	11日(金)	エネルギー653kcal
★ごはん 白米 65 ★味噌汁 味噌 4.8 味付けのり 1袋 味付けのり 1袋 ★さわらの ゆであんかけ さわら 60 砂糖 1.2 みりん 0.8 濃口しょうゆ 3.2 酒 0.8 ゆず汁 1.2 サラダ菜 3	★田舎煮 こんにやく 20 ごぼう 25 れんこん 15 小芋 10 かつお昆布だし 22 砂糖 4 みりん 4 酒 4 濃口しょうゆ 1.9 万能ねぎ 9.2 0.5	★菓類 白米 65 大根 3 ねじり糸蒟蒻 10 ちくわ 30 塩 0.5 たまご 25 にんじん 3.5 かぶの葉 7 塩 0.12	★おひたし 白米 40 ねぎ 40 ちくわ 10 たまご 25 厚揚げ 20 ごぼう天 20 結び昆布 5 かつお昆布だし 200 濃口しょうゆ 7.7 薄口しょうゆ 1.5 砂糖 3.3 塩 1.2	お弁当の日	★ごはん 白米 65 ★煎茶 煎茶 1 玉ねぎ 16 にんじん 16 しいたけ 4 じゃが芋 24 グリーンピース 2 豚バラ(厚め) 28 濃口しょうゆ 6 おろし生薑 0.8 片栗粉 0.8 なたね油 2.4 砂糖 8.2 濃口しょうゆ 5.6 ケチャップ 2.8 酢 5.6 片栗粉 12 鶏ガラスープ 27	★ほうれん草ともや ほうれん草 35 緑豆もやし 12 鶏がらの素 2 塩 1 濃口しょうゆ 1 いりごま 1 ごま油 9 ★薬酒と卵のスー 大根 17 春雨 7 砂糖 5 生薑 1 万能ねぎ 0.5 鶏ガラスープ 130 濃口しょうゆ 5.8 こしょう 1	★おひたし 白米 15 大根 12 なめこ 5 白ネギ 10 かつお昆布だし 140 みそ 10	★おひたし 白米 75 大根 40 なめこ 0.1 白ネギ 0.03 みそ 2.0 かつお昆布だし 3.4 みそ 140 ミニフィッシュ 20 ミニフィッシュ 1袋 にんじん 12 みつば 2 砂糖 0.7 みりん 0.7 塩 0.4 薄口しょうゆ 4.0 濃口しょうゆ 3.3 かつお昆布だし 53.3 片栗粉 1	★バナナ バナナ 1/2本



14日(月)	エネルギー767kcal	15日(火)	ポネールさんのお楽しみ 和食メニュー	16日(水)	ポネールさんのお楽しみ 洋食メニュー	17日(木)	餅つき 大掃除	18日(金)	終業式
★ハワイシライス 牛乳 50 玉ねぎ 25 マッシュルーム 5 にんじん 6 バター 8 コンスタート 10 鶏ガラスープ 200 赤ワイン 4 濃口しょうゆ 6 トマトピューレ 50 ウスターソース 2.5 ケチャップ 2.5 デミグラスソース 11.5 こしょう 0.08 塩 0.1 白米 75 グリーンピース 2.5	★大根とじゃが芋の サラダ 大根 40 水菜 20 きゅうり 10 梅肉 3 サラダ油 7 酢 4 水 4 砂糖 4 醤油 1 顆粒だし 0.2	★牛乳 牛乳 1瓶	ポネールさんのお楽しみ 和食メニュー	ポネールさんのお楽しみ 洋食メニュー	★鶏煮 大根 20 人参 20 鶏もも肉 10 椎茸 1 三つ葉 2 かつお昆布だし 200 塩 1 薄口しょうゆ 1.4 餅 1個 片栗粉 1	★みかん みかん 1個	餅つき 大掃除	終業式	




12月4日(金)～世界の料理～フィンランド

フィンランド人は、サーモンとマツカラ(ソーセージ)が大好きだそうです。サーモンはシチューやソテーで食べるのが一般的です。マツカラはフィンランドでは焼いてマスタードをつけて食べますが、給食ではスープにしました。炭水化物ではじゃがいもをよく食べています。バターをつけたり、塩とハーブをかけたり、マッシュポテトにしたりします。全土でブルーベリーやラズベリーなどのベリーが採れます。ブルーベリーはオメガ3やオメガ6といった脂肪酸、抗酸化物質、ビタミンA、B、Cとフラボノイドを含むため、「スーパーフード」とも呼ばれるベリーです。

オメガ3…青魚、亜麻仁油に多い。血流を改善する効果、脳の神経細胞の活性化効果
オメガ6…大豆油、ゴマ油に多い。過剰摂取でアレルギー症状が出る。不足すると免疫低下
理想の摂取比率…「オメガ3：オメガ6 = 1：4」


～フィンランドが舞台の映画～



『かもめ食堂』(2005)
原作：群ようこ
脚本・監督：荻上直子
配給：メディア・スーツ

フィンランドの首都ヘルシンキで日本人が営むかもめ食堂を舞台に、人々がおだやかに日々を送る様子が描かれています。シンプルながらもとってもおいしいような料理が登場します。





給食場所	給食場	教室
1日(火)～4日(金)	1・3・5	2・4・6
7日(月)～11日(金)	2・4・6	1・3・5
(※8日(火))	1・2・4	3・5・6
※高学年は11:30～		
14日(月)～16日(水)	1・3・5	2・4・6

◆お弁当の日について

お弁当の日は、基本的に毎月第2・第4水曜日です。なお、当日お弁当を忘れた場合はパン(サンドウィッチ等)と牛乳を購入します。代金は、1～3年生は380円/食、4～6年生は480円/食を月末に請求させていただきます。
アレルギー対応はできません。
よろしく願い申し上げます。



12月給食だより



平成 27 年



帝塚山学院小学校

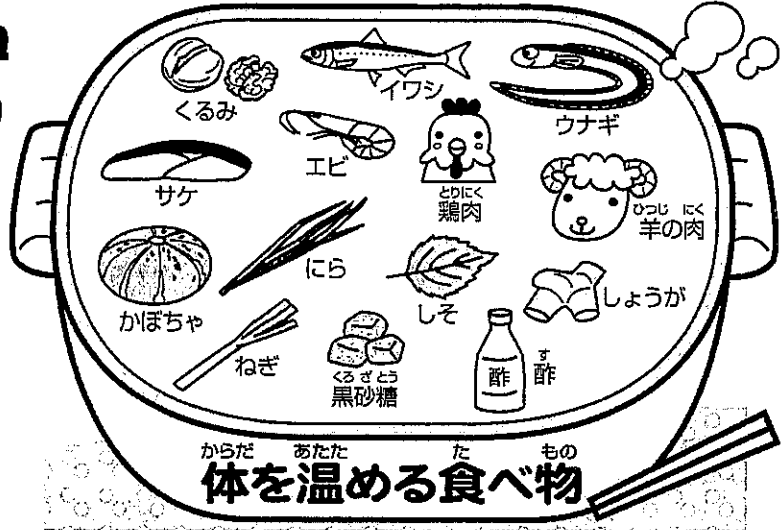
(毎月 19 日は食育の日)



食べ物で体の中 から温まろう!

寒い日には、温かい鍋料理や
温かい麺・汁物などで体の中から
温まりたいですね。

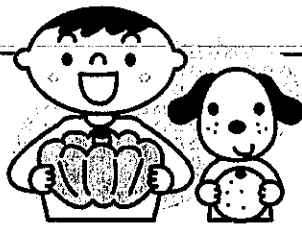
体を温める効果がある食べ物
を食事に取り入れて、体のしんか
らポカポカ温かくなりましょう。



からだ あたた た もの
体を温める食べ物



12月22日
冬至



1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。
この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につか
ると、病気になるまいといわれています。

風邪やインフルエンザを予防しよう

風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。

正しい手洗いの仕方

- ① 手を水でぬらす。
- ② せっけんをつけて、手のひらを洗う。
- ③ 手のこを洗う。
- ④ 指の間に洗う。
- ⑤ 指先・爪の間を洗う。
- ⑥ てくび 手首を洗う。
- ⑦ 水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。



日本人のおおみそか
日本のお正月料理といえ
ば、「年越しそば」と「おせち」ですが、
外国では、どのような料理を食べるの
でしょうか。

外国の年越し料理

韓国

「トック」という日本の雑煮の
ようなものを食べる。「トツ」
はもち(米で作る)、「クツ」
は汁物を意味する。



オランダ

揚げドーナツ「オリボルン」
をつまみながら大晦日を通
越す。レーズン入りもあり、
粉砂糖をかけて食べる。



スペイン・メキシコ

新年(夜中の12時)を告げ
る鐘の音に合わせて12粒の
ブドウを食べる。



平成27年12月 食物アレルギー代替食

献立表と照らし合わせてご覧ください。

食べられるようになった食品がある場合はご連絡ください。

出食日	2015/12/1
メニュー名	冬野菜カレー、キャベツと豆のサラダ、ヨーグルト

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆冬野菜カレー	小麦、乳	ルー、乳製品	カレーの王子様
	乳	牛乳、チーズ、バター	乳製品除去のカレー
◆キャベツと豆のサラダ	大豆、ごま	ミックスビーンズ、ごまドレッシング	ミックスビーンズ除去、砂糖、塩、穀物酢、サラダ油
◆ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	オレンジゼリー

出食日	2015/12/3
メニュー名	ごはん、チンジャオロース、春雨サラダ、卵スープ

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆チンジャオロース	牛肉、魚介	牛肉、オイスターソース	鶏胸肉、生姜焼きのたれの味(生姜、酒、醤油、みりん)
◆卵スープ	卵	卵	卵除去

出食日	2015/12/4
メニュー名	パン、サーモンのオープン焼き、粉ふき芋、ウインナーのスープ、ブルーベリーヨーグルト

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆パン	小麦	パン	米粉パン
	乳	パン	麦ロール
◆サーモンのオープン焼き	バター	バター	オリーブ油
◆粉ふき芋	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨドレ
	トマト	ミニトマト	ミニトマト除去
◆ウインナーのスープ	牛肉	ウインナー	鶏肉
◆ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	リンゴゼリー

出食日	2015/12/7
メニュー名	ごはん、味付けのり、さわらの幽庵焼き、田舎煮、みそ汁、バナナ

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆味付けのり	エビ、かに	味付けのり	ゆかりふりかけ
◆バナナ	バナナ	バナナ	りんご

出食日	2015/12/8
メニュー名	菜飯、おでん、みかん

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆おでん	卵	ごぼう天、ゆで卵	ちくわ、ジャガイモで白身を南瓜で黄身を作った卵
	卵+大豆	ごぼう天、ゆで卵、厚揚げ	ちくわ、ジャガイモで白身を南瓜で黄身を作った卵、鶏肉
◆みかん	みかん	みかん	りんご

出食日	2015/12/10
メニュー名	ごはん、酢豚、ほうれん草ともやしのナムル、春雨と卵のスープ

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆ほうれん草ともやしのナムル	ごま	いりごま	いりごま除去
◆春雨と卵のスープ	卵	卵	わかめ

出食日	2015/12/11
メニュー名	カツ丼、みそ汁、ミニフィッシュ

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆かつ丼	小麦+卵	フライの小麦粉・卵・パン粉、卵とじの卵	フライの衣は米粉、米粉パン（卵除去）、カレーの王子様をかける(カツカレー)
	卵	フライの卵、卵とじの卵	フライの衣は卵除去、、カレーの王子様をかける(カツカレー)

出食日	2015/12/14
メニュー名	ハヤシライス、大根ときゅうりのサラダ、牛乳

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆ハヤシライス	牛肉、バター	牛肉、デミグラスソース、バター	鶏肉で代替、バターとデミグラスソースは除去
	バター	バター	バター除去
◆牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース

平成27年12月15日(火)ボネールさんお楽しみ和食メニュー

- **ごはん**
- **カレイの煮付け**
(かれい、生姜、酒、醤油、みりん)
- **切り干し大根の旨煮**
(切干大根、にんじん、鶏胸のミンチ、万能ねぎ、かつお昆布だし、酒、砂糖、薄口しょうゆ、油)
- **白菜と胡瓜の即席漬け**
(白菜、きゅうり、刻み昆布(くらこん)、塩、白だし)
- **みそ汁**
(じゃが芋、わかめ、たまねぎ、かつお昆布だし、みそ)
- **ジューシーぶどうゼリー(雪印メグミルク)**
【原材料】砂糖・異性化液糖、ぶどう果汁、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、乳酸カルシウム

平成27年12月16日(水)ボネールさんお楽しみ洋食メニュー

- **パン**
※小麦アレルギー:「米粉パン」 ※乳アレルギー:「麦ロール」
- **ローストチキン** (鶏モモ、ハーブソルト、レモン、コーンスターチ)
- **トマトのロースト、芽キャベツ** (ミニトマト、タイム、にんにく、オリーブオイル、スポロツ)
※トマトアレルギー:「ミニトマト→人参」で代替
- **ドフィノア** (じゃが芋、牛乳、生クリーム、にんにく、ナツメグ、パセリ)
※乳アレルギー:「牛乳、生クリーム→豆乳」で代替
- **トルティアスープ**
(玉ねぎ、ベーコン、クラッシュトマト、レモン汁、生クリーム、パセリ、コリアンダー、トルティアチップス(小麦)、オリーブオイル、赤ピーマン)
※乳アレルギー:「生クリーム→豆乳」で代替 小麦アレルギー:「トルティアチップス」は除去
- **サンタの小箱(チョコケーキ)** (味の素株式会社 AF)
【原材料】乳等を主要原料とする食品、砂糖、全卵、小麦粉、チョコレート、油脂加工品、卵白、牛乳、ココアパウダー、カカオマス、ゼラチン、ぶどう糖、膨張剤、香料、安定剤(ローカスト)、カロチン色素、(その他、大豆由来原材料を含む)
※乳、小麦、卵、牛肉アレルギー:「サンタの小箱→フルーツ添えのりんごゼリー」で代替