



12月こんだてよていひょう

☆寒さに負けない食事をしよう
☆野菜のはたらきについて知ろう



口は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関市産、パン(小麦粉)は岩手県産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜	こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類					調味料	ひとくちメモ	
	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる			
エネルギー (kcal)			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
1(金)	ごはん	ハンバーグのみぞれあんかけ	とり肉 ぶた肉		こねぎ	たまねぎ だいこん	さんおんとう さとう パンこ かたくりこ	ラード (油)	みりん しょうゆ 中華だし	こまつな 小松菜
637		こまつな 小松菜の煮浸し	油あげ かつおぶし		こまつな	キャベツ もやし しめじ			しょうゆ みりん しお	こまつなは江戸時代初期に現在の とうきょうとえどがわくこまつがわふきん 東京都江戸川区小松川付近で栽培さ れ始めたといわれています。
801		わかめのみそ汁	こおりとうふ みそ	わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ	じゃがいも		かつお・煮干だし	
4(月)	ごはん	チキンみそカツ	とり肉 みそ				パンこ こむぎこ	油	しお こしょう	ごぼうは食べる薬?
615		きんぴらごぼう	とり肉	ひじき	にんじん ピーマン	ごぼう きりほしだいこん	こんにやく さんおんとう	油 ごま	しょうゆ みりん いちみつごらし	ごぼうは、漢方では止血や消炎、ヨー ロッパの民間薬では利尿効果が期待さ れているそうです。
775		すまし汁	とうふ	わかめ		たけのこ ねぎ えのきだけ			かつおだし しょうゆ しお	
5(火)	背割り コッパ パン	ポークビーンズ	だいす ぶた肉 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	油	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう	レモン和え
563		レモン和え	まぐろフレーク		こまつな	キャベツ とうもろこし レモン果汁			しょうゆ	レモン果汁などの酸味を上手に料理に利用す ると、おいしく減塩することができま す。ほうれん草のおひたしに使用する醤油の量を控 えめに、レモン果汁をかけてみて、物定 りない味ではないか、実験してみるのも楽し そうですね。
698		ホタテのコンソメスープ	ホタテ		にんじん さやいんげん パセリ	だいこん たまねぎ しめじ			コンソメ しお こしょう しょうゆ	
		くだもの				りんご				
6(水)	ごはん	にらたまのあんかけ	たまご		にら		さとう さんおんとう かたくりこ	油	みりん しお しょうゆ	ブロッコリー
613		ブロッコリーの炒めもの	とり肉		パプリカ ブロッコリー	しょうが たけのこ きくらげ	さんおんとう	油 ごま油	しょうゆ さけ テンメンジャン	ブロッコリーは花のつぼみと茎を食べる 珍しい野菜です。風邪予防に役立つ、ビ タミンA・Cが豊富に含まれています。
775		キムチスープ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん はくさい しょうが えのきだけ キムチ (はくさい ねぎ にんにく しょうが)		ごま油	中華だし さけ	
7(木)	麦 ごはん	とり 鶏のからあげ	とり肉			にんにく しょうが	こむぎこ かたくりこ	油	しょうゆ さけ	金沢小希望献立
659		かみかみサラダ	いか		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	さんおんとう	麦 ごま油 ごま	しょうゆ す	金沢小の6年生さんが考えて くれた献立です。寒い季節にな り、旬の食材を取り入れること により、体を温めてくれる献立をリ クエストしてくれました。
825		大根のみそ汁	油あげ みそ わかめ		だいこんの葉	だいこん ねぎ しめじ			かつお・煮干だし	
		くだもの				みかん				
8(金)	ごはん	いわしの梅煮	いわし かつおぶし			うめほし	かたくりこ 水あめ さとう		しょうゆ す	郷土の行事食「果報だんご」
654		おかか和え	かつおぶし		ほうれんそう	もやし はくさい		ごま		だんごの中に萩の小枝が入っていたら果報(幸運) が授かるといわれ、その小枝を神棚にお供えす ると、次の日の朝にはお金にかわっていたりす る楽しい行事食です。
825		かほう 果報だんご汁	とり肉 油あげ		にんじん	だいこん ほうろく ねぎ ほししいたけ	もちごめ だんごこな		かつおだし しょうゆ しお さけ	
11(月)	ごはん	やさい 野菜たっぷり春巻き	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし	さとう 小むぎこ かたくりこ はるさめ	油	しお	はっほうさい 八宝菜
687		ブロッコリーのごま酢和え			にんじん ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ごま	しょうゆ す しお	はっほうさいは中国料理の1つです。 はっほうさいは「八」は8種類という意味 ではなく、「多くの」という意味で す。
822		はっほうさい 八宝菜	ぶた肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ	かたくりこ	油 ごま油	しょうゆ 中華だし こしょう	
12(火)	コッパ パン	チキンハーブ焼き	とり肉		パセリ バジル	レモン果汁		オリーブ油	さけ こしょう	バジル
687		しゃきしゃき野菜の甘酢和え			にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ	さんおんとう		しょうゆ しお す	バジルが日本に入ってきたのは江戸 時代といわれています。最初は薬と して利用されていました。
822		だいこん 大根と豚肉のシチュー	ぶた肉 とうにゅう		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しめじ	じゃがいも マカロニ	油	さけ こしょう クリームシチューフレーク ベジマメルフレーク	

給食なしの日

【永井小…毎日あります】
【涌津小…18(月)、19(火)】
【油島小…18(月)】
【花泉小…11(月)、14(木)、15(金)】
【老松小…12(火)】
【金沢小…毎日あります】
【黄海小…毎日あります】

【花泉中…毎日あります】
【一関中…11日(月)】
【桜町中…18(月)、19(火)、20(水)、21(木)】

