



# 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	
	エネルギー(kcal) 小学校 中学校	主食	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				
	牛乳	主菜・副菜・汁物 (デザート)	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			
13(水)	キャロットピラフ	キャロットピラフ	とり肉		にんじん ピーマン	とうもろこし		油	しお こしょう	<b>クリスマス献立</b> 少し早いですが、全校給食がある 本日、クリスマス献立にしました。 デザートには、クリスマスならではの「米粉の cupcakes」がつきます。 お楽しみに！	
		チキンナゲット(小2個・中3個)	とり肉 おから				パンこ さとう	油	しお		
704		ごぼうサラダ	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし	さんおんとう	マヨネーズ	しお こしょう		
885		はくさい 白菜とあさりのスープ	あさり		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい えのきだけ			コンソメ しょうゆ		
		こめ 米粉の cupcakes	とうにゅう			いちご	こめ かたくりこ さとう 水あめ				
14(木)	麦ごはん	たらのゆずみそがけ	たら みそ				ゆず果汁	さんおんとう	油	みりん	<b>ごはんと相性ぴったりの大豆</b> みそやおからなどの大豆加工品は栄養の面でも ほとんどが水溶性で、組み合わせると足りない 栄養を補い合い、栄養バランスがよくなります。
579		おからの炒り煮	とり肉 だいず おから		にんじん グリーンピース	ごぼう ねぎ しょうが	こんにやく さんおんとう	油	さけ しょうゆ みりん		
729		かぶのすまし汁	とり肉	わかめ	かぶの葉 ほうれんそう	だいこん かぶ ほししいだけ			かつおだし さけ しょうゆ しお		
15(金)	ごはん	鶏そぼろ	とり肉 だいず たまご		グリーンピース	しょうが	さんおんとう	油	さけ しょうゆ みりん	<b>とうふ</b> 豆腐の発祥地は中国といわれ、日本には 奈良時代に伝わったそうです。80%以上 が水分である豆腐の味は水に左右されると いわれ、おいしい地下水にめぐまれた所 には、おいしい豆腐が多いようです。	
647		たくあん和え	かつおぶし		にんじん ほうれんそう	もやし たくあん漬(だいこん)	さとう	ごま	しょうゆ みりん す しお		
827		なめこ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ なめこ			かつお・煮干し		
		くだもの				りんご					
18(月)	ごはん	肉じゃが	ぶた肉		にんじん グリーンピース	たまねぎ しめじ	じゃがいも こんにやく さんおんとう	油	さけ しょうゆ みりん 中華だし	<b>のっぺい汁</b> のっぺい汁は、さといも、にんじん、きの こなどをだして煮てしょうゆ、塩などで味 を調え、片栗粉などでとろみをつけた汁 物です。	
615		きゅうりとささみの甘酢あえ	とり肉	わかめ		きゅうり もやし	はるさめ さんおんとう	ごま	しょうゆ す		
779		のっぺい汁	とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ えのきだけ	さといも かたくりこ		かつおだし みりん しょうゆ		
19(火)	むすびパン	オムレツのきのこソースがけ	たまご		こねぎ	たまねぎ しょうが マッシュルーム えのきだけ	じゃがいも さとう かたくりこ		かつおこんぶだし す しょうゆ みりん こしょう しお さけ コンソメ	<b>いま旬「だいこん」</b> 大根の旬は冬です。大根には風邪予 防に役立つ、ビタミンCが多く含ま れ、葉にはビタミンAが多く含ま れます。	
577		ツナわかめサラダ	まぐろフレーク	わかめ		ごぼう キャベツ とうもろこし		マヨネーズ ごま	しょうゆ す		
719		だいこんポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー だいこんの葉	たまねぎ だいこん しめじ			コンソメ しょうゆ しお こしょう		
		くだもの				りんご					
20(水)	ごはん	チキンメンチカツ	とり肉			たまねぎ	パンこ こむぎこ	油	しお こしょう	<b>福神漬</b> 福神漬は非発酵型の漬物の一種で す。大根、なす、なたまめなどの材料 をしょうゆ、砂糖、みりんで作った 調味液に漬けてつくりまします。	
797		福神漬和え				きゅうり はくさい もやし 福神漬(だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しその葉)			しお す		
940		ポークカレー	ぶた肉		にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく しょうが すりおろしりんご	じゃがいも	油	しょうゆ カレーフレーク カレー トマトケチャップ ソース こしょう		
21(木)	麦ごはん	白金豚ぎょうざ(小・中2個)	ぶた肉		にら	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	こむぎこ	ごま油	しょうゆ しお	<b>サンラータンスープ</b> サンラータンは中国の四川料理の1つです。肉や 野菜などが入った酸味と辛みのあるスープです。 とろみをつけた後に、溶き卵を流し込んで仕上げ ます。	
616		米めんサラダ	くらげ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく	米めん さとう さんおんとう	油 ごま	しお す とうがらし しょうゆ		
791		サンラータンスープ	とり肉 たまご とうふ		にら	たけのこ もやし ほししいだけ きくらげ	かたくりこ	ごま油	中華だし さけ しお こしょう しょうゆ トウバンジャン す		
22(金)	ごはん	じゃがいもとかぼちゃのコロッケ			かぼちゃ		じゃがいも パンこ こむぎこ さとう 水あめ	油	しお	<b>冬至</b> 冬至とは北半球において太陽の位置が 一番低くなる日で、日照時間が1年で 最も短くなります。冬至には「ん」の つくものを食べると「運」が呼びこめ るといわれています。	
		はくさい 白菜とツナの炒め煮	まぐろフレーク		にんじん	はくさい しめじ	こんにやく さんおんとう かたくりこ	油	しょうゆ さけ		
		ベーコンとほうれん草のみそ汁	ベーコン 油あげ みそ		ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		かつお・煮干し		
872		くだもの				りんご					

## 給食なしの日

【永井小…毎日あります】 給食最終日：21(木)  
 【涌津小…18(月)、19(火)] 給食最終日：20(水)  
 【油島小…18(月)] 給食最終日：20(水)  
 【花泉小…11(月)、14(木)、15(金)] 給食最終日：21(木)  
 【老松小…12(火)] 給食最終日：19(火)

【金沢小…毎日あります】 給食最終日：19(火)  
 【黄海小…毎日あります】 給食最終日：20(水)  
 【花泉中…毎日あります】 給食最終日：15(金)  
 【一関中…11(月)] 給食最終日：22(金)  
 【桜町中…18(月)、19(火)、20(水)、21(木)] 給食最終日：22(金)

