

# 12月の学校給食献立表

【今月の目標】寒さに負けない食事をしよう！

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		小学校	中学校
		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		工	中
3 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		大東小学校リクエスト献立 今日は、大東小学校の6年1組3班のリクエスト献立です。「低学年から高学年までが、おいしく給食を食べられるように」と、献立を考えてくれました。牛乳にいて飲むミルク(コーヒー味)が登場します！牛乳が苦手なひともしれませんが、今日はおいしく飲めるかもしれませぬ！	618	786
	さばのカレー焼き	さば			にんにく				24.3	29.5
	カリポリ和え				つぼ漬け 大根 きゅうり		ごま		17.8	20.6
	たまごスープ	たまご	わかめ	にんじん	えのきだけ たまねぎ ねぎ	片栗粉			2.3	3.1
4 (火)	まるパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		アメリカ・テキサス州生まれのメキシコ料理「チリコンカン」は、ひき肉や大豆、玉ねぎ、トマトなどを煮込んでつくります。トマトで煮込んでいるので、苦手な食べ物がいっていても、食べやすい味付けにしました。	629	778
	オムレツ	たまご				砂糖 片栗粉	油		26.9	33
	チリコンカン	ぶた肉 大豆		ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも			20.8	24.7
	だいこんのポトフ	とり肉		にんじん パセリ	大根 玉ねぎ ぶなしめじ にんにく		油		3.3	4
5 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		カゼやインフルエンザ、ノロウイルスが流行する季節になりました。原因となる菌やウイルスは目には見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちについているため、冬はいつもより入りに手洗いをしましょう。手洗いは2回行うことをおすすめします。	624	792
	鶏と大豆のごま炒め	とり肉 大豆		ピーマン	こんにゃく たけのこ	てんさい糖 片栗粉	なたね油 ごま油		24.8	30.2
	チンゲンサイのおかか和え		かつおぶし	チンゲンサイ にんじん	もやし	上白糖			17.1	20.1
	大根とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	大根 玉ねぎ				1.9	2.3
6 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		八宝菜の「八」には、「8種類」という意味ではなく、「たくさんの」という意味があります。今日は、たくさんの食材をつかった栄養満点の八宝菜を食べて寒さを乗り切りましょう！	686	829
	春巻き	とり肉		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ	小麦粉 春雨	油		19.4	23
	もやしの中華炒め			ピーマン	もやし にんにく	上白糖	ごま油 ごま		22.8	24.7
	八宝菜	ぶた肉 いか オイスターソース		にんじん チンゲンサイ	しいたけ たけのこ 玉ねぎ 白菜 しょうが	てんさい糖 片栗粉	ごま油 油		2.3	2.6
7 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		減塩に取り組みましょう！ 今日は、牛乳を使って減塩にチャレンジします！和食のきんぴらに牛乳！？と驚くひともしれませぬ。牛乳には「コク」があるので、料理に使うことによってしょうゆやみそなどの調味料を抑えることができます。カルシウムもとれて減塩にも役立つ牛乳はまろやかな味になるのでおすすめです♪	570	727
	あじのみそ南部焼き	あじ みそ					ごま		23.6	28.9
	ミルクきんぴら	ぶた肉	牛乳	ピーマン にんじん	ごぼう こんにゃく	てんさい糖	油		12.7	14.1
	キャベツのみそ汁	みそ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし	じゃがいも			1.8	2.3
10 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		大原中学校リクエスト献立 今日は、大原中学校の3年生1班が考えた献立です。テーマは、「カゼ予防にきく食事」です。冬の寒さに負けないように、体の調子を整え、体を温める働きがある食品を選んでくれました♪	666	810
	さばのみそ煮	さば みそ			生姜	砂糖			26.7	30.5
	チキンと豆のサラダ	ささみ 大豆		ブロッコリー	キャベツ コーン	上白糖	油		22	23.7
	しょうが 生姜いり豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	生姜 ごぼう 大根 つきこん ねぎ	じゃがいも			2.2	2.6
11 (火)	コッペパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		今日は一関市産の水菜をつかったコンソメスープです。水菜は寒さに強い冬野菜のひとつです。ビタミンCが含まれており、カゼをひきやすいこの時期におすすめの食材です。	658	781
	豆乳クリームコロッケ	豆乳			たまねぎ コーン	パン粉 小麦粉 砂糖	なたね油 油		20.5	23.8
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	バター		23.5	26.1
	水菜のコンソメスープ	ウインナー		水菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ				3.1	3.6

## 「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう！

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目には見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



**こんな時は忘れずに!**

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

**しっかり手を洗うには…**

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。

【給食なしの日予定 12/3(月)～12月20日(木)】  
※行事等により、予定が変わることがあります。  
学校からの連絡をご確認ください。

小学校  
 ☆大原小 なし ☆大東小 18日、19日、20日  
 ☆猿沢小 6日、7日 ☆興田小 12日、13日  
 ☆東山小 20日

中学校・幼稚園  
 ☆大原中 なし ☆大東中 なし ☆興田中 なし  
 ☆東山中 17日、18日、19日、20日  
 ☆幼稚園 10日、14日

### 【2学期給食最終日】

小学校  
 ☆大原小 20日 ☆大東小 17日  
 ☆猿沢小 20日 ☆興田小 20日  
 ☆東山小 19日



中学校・幼稚園  
 ☆大原中 20日 ☆大東中 20日  
 ☆興田中 20日 ☆東山中 14日  
 ☆幼稚園 20日



# 12月の学校給食献立表

【今月の目標】寒さに負けない食事をしよう！

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		た：たんぱく質 (g)			
		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		脂：脂質 (g)			
								塩：食塩相当量 (g)				
								小学校	中学校			
12 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日は、麻婆豆腐が登場します！「麻」は中国語で「しびれる」という意味があります。寒くなってきた体をあたためる働きのあるねぎや生姜がたっぷりはいった麻婆豆腐を食べて、寒さを乗り切りましょう。	工	589	工	742
	麻婆豆腐	ふた肉 豆腐 みそ		にら	しいたけ たけのこ ねぎ にんにく	てんさい糖 片栗粉	ごま油 油		た	20.8	た	25.2
	切干大根の中華サラダ			にんじん	切干大根 きゅうり キャベツ	上白糖	ごま油		塩	15.7	塩	18.4
	春雨スープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	白菜 もやし 生姜	春雨				2.2		2.9
13 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<b>今月の重点献立①</b> <b>冬至献立</b> 	工	593	工	750
	赤魚のゆずみそ焼き	赤魚 みそ			ゆず		ごま		た	24.8	た	30
	かぼちゃのそぼろ煮	とり肉		かぼちゃ	玉ねぎ	てんさい糖 片栗粉	油		塩	14	塩	15.9
	白菜のみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	白菜 もやし ねぎ					2		2.5
14 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		<b>今月の重点献立②</b> <b>クリスマス献立</b> 	工	795	工	865
	ゆでたまご	たまご							た	24	た	27.5
	カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ 大根 きゅうり コーン		油		塩	21.2	塩	23.9
	チキンカレー	とり肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	じゃがいも 小麦粉(調味料)	油			2		2.7
	セレクトケーキ(東山中のみ)											
	☆ロールケーキ(チョコ)		牛乳				小麦粉 砂糖		チョコ ココア 油			
17 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		<b>今月の重点献立②</b> <b>クリスマス献立</b> 	工	670	工	810
	ごちそうメンチカツ	とり肉	乳		玉ねぎ	パン粉	油		た	17.5	た	19.6
	ポテトサラダ	大豆(調味料)		にんじん	きゅうり 玉ねぎ キャベツ コーン	じゃがいも 上白糖			塩	22.5	塩	23.9
	地元野菜のコンソメジュリエヌ			チンゲンサイ にんじん パセリ	大根 白菜 えのきだけ					1.7		2
	セレクトケーキ											
	☆ロールケーキ(チョコ)		牛乳				小麦粉 砂糖		チョコ ココア 油			
18 (火)	ごはん 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		今日は、給食センターで焼きりんごをつくりま〜す！一関市産のりんごにバター、レモン果汁、グラニュー糖をまぶして焼きます。ひと手間加えるといつもものりんごとは違うおいしさを味わえますね。	工	647	工	792
	パンネのミートソース	ふた肉		トマト ピーマン パセリ	玉ねぎ にんにく	マカロニ 砂糖	油		た	23.7	た	28.8
	チーズフレンチ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		砂糖		塩	20.6	塩	24.2
	ふわふわたまごスープ	たまご	粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ	パン粉 じゃがいも				3.5		4.2
19 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		擬製豆腐とは、豆腐料理のひとつで、細かくつぶした焼き豆腐にたまごや鶏肉を加えて焼いた料理です。豆腐を原料としながら別の料理に見えることから擬製豆腐とよばれるそうです。	工	612	工	777
	揚げ豆腐	焼き豆腐 とり肉 たまご			玉ねぎ	てんさい糖	油		た	20.7	た	25.3
	大根のみそマヨネーズ和え	大豆(調味料) みそ		にんじん	大根 きゅうり	上白糖	ごま		塩	17.8	塩	20.8
	のっぺい汁	とり肉 豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ねぎ つきこん	里芋 片栗粉				2.2		2.8
20 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日は2学期最後の給食です。冬休みは、クリスマスやお正月などの行事が続き、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事にとり入れ、寒さに負けずに楽しい冬休みにしましょう！3学期の給食も、楽しみにしててくださいね！	工	562	工	707
	豚キムチ	ふた肉		にら	もやし 白菜 大根 生姜 にんにく	春雨 てんさい糖	ごま油 油		た	20.2	た	24.3
	じゃがいもの中華サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも 上白糖	ごま油 ごま		塩	11.3	塩	12.5
	みそワタンスープ	ふた肉 みそ		にんじん	たけのこ 玉ねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ 生姜	小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油			1.9		2.3

## いよいよ冬休み！

冬休みは、クリスマスやお正月など行事があり、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

ふゆ やす

**冬休みの食生活 4か条**


- 早寝・早起き・朝ごはん
- 野菜をしっかり食べる
- 食べ過ぎに気を付ける
- 適度に体を動かす

体重もチェック!

冬が旬!

~今月の地元産の食材~

**にんじん、ねぎ、大根、チンゲンサイ  
白菜、キャベツ、里芋、りんご**



このほかに・・・  
**米・牛乳・豆腐・みそ**なども一関市産です。