



12月 学校給食献立表

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



【今月の目標】

日・曜日 (月)	献立	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	栄養基準						
		主菜 (しゅさい)	副菜 (ふくさい)	副菜 (汁) - (しる) - その他 (デザートなど)	1 群	2 群	3 群			4 群	5 群	6 群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2 (月)	ごはん 牛乳	牛肉コロッケ	ふた肉 ぎゅう肉		たまねぎ			じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	こめ油	しょうゆ しお	<p>煙の白菜は蓄くると、葉が凍らないように、光合成で作ったでんぷんを糖に変えて葉に蓄めるため、あまみが増します。また、糖が葉に蓄かありますが、これも葉の蓄かたが異なるため、葉の蓄かたが異なるので、安心しておいしく食べてください。</p>	小学校				
		白菜の信田煮	あぶらあげ だいす かつおぶし		にんじん	はくさい		こんにゃく さとう かたくりこ	なたね油	しょうゆ みりん さけ		602	21~32	16~24	2未満	
		わかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ えのきだけ		じゃがいも		こんぶだし かつおだし		783	27~41	20~31	2.5未満	
3 (火)	食パン 牛乳	チリコンカン	だいす ふた肉 ふたレバー		にんじん ピーマン パプリカ トマト	たまねぎ セロリー		パンこ	オリーブ油	さけ しおこうじ とりがらだし ケチャップソース	<p>ブロッコリーは花のつぼみと茎を食べるめずらしい野菜です。かぜ予防にも役立つビタミンのほか、食物繊維やミネラルもたっぷり含まれています。調理も簡単なので、緑黄色野菜が不足しがちな冬から春にかけて、たくさん食べてもらいたい野菜のひとつです。</p>	小学校				
		ゆず風味サラダ	まぐろ		ブロッコリー	カリフラワー きゅうり とうもろこし		さとう	オリーブ油	しょうゆ す ゆずかじゅう		588	25.9	21.6	2.3	
		ABCスープ	ウインナー		こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ		マカロニ じゃがいも	オリーブ油	コンソメ ワイン しょうゆ こしょう		中学校				
		いちごジャム						ジャム				784	34.2	26.6	3.2	
4 (水)	ごはん 牛乳	ほきの塩レモン焼き	ほき		パセリ	にんにく		パンこ		しおこうじ しょうゆ レモンかじゅう	<p>カルシウムは骨に貯めることができるって知っていますか。成長期の今、カルシウムを十分にとって骨に貯めておくと、骨が丈夫になり歳をとってから骨折などのリスクが少なくなります。ぜひ、おうちでも牛乳を飲んで、カルシウムの骨貯金をしておきましょう。</p>	小学校				
		肉じゃが	ふた肉		にんじん いんげん	たまねぎ		じゃがいも さとう こんにゃく		しょうゆ さけ しおこうじ みりん		599	26.6	16.9	1.6	
		冬野菜のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん はくさい えのきだけ ねぎ				こんぶだし かつおだし		中学校				
5 (木)	麦ごはん 牛乳	チンジャオロース	ふた肉		ピーマン パプリカ	たけのこ もやし にんにく しょうが		さとう はるさめ	ごま油	しょうゆ さけ しおこうじ オイスターソース	<p>給食には毎日牛乳が付いていますね。みなさんおうちでも牛乳を飲んでますか。牛乳に含まれる「乳たんぱく質」は腸の筋肉を育て、新しい筋肉をつくる時にとても効果的に働きます。牛乳や乳製品をおうちでの食事やおやつに取り入れて、体づくりに役立てましょう。</p>	小学校				
		うめおかか和え	かつおぶし		こまつな	かぶ きりぼしだいこん うめぼし		さとう		しょうゆ		594	24.5	14.1	2.3	
		さつま汁	ふた肉 みそ		にんじん	だいこん こぼろ ねぎ		さつまいも こんにゃく	なたね油	こんぶだし かつおだし さけ しおこうじ		中学校				
6 (金)	ごはん 牛乳	あつやきたまご	たまご					さとう		しょうゆ みりん しお	<p>今日は納豆を使った和えもの「キムたく納豆」です。炒めたり肉とキムチ、たくあんを野菜と一緒にひきわり納豆とあえます。ピリ辛のキムチとたくあんの食感が納豆とよく合ってごはんがすすむ味付けです。よくかんでいただきます。</p>	小学校				
		キムたく納豆	なっとう とりにく かつおぶし		ひじき	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん はくさいキムチ たくあんづけ たまねぎ			なたね油		さけ しおこうじ つゆ	613	23.9	16.5	1.5
		みそビーフンスープ	ふた肉 だいす みそ		にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ ほししいだけ ねぎ		ビーフン	ごま油	しょうゆ さけ とりがらだし みそラーメンスープ		中学校				
9 (月)	ごはん 牛乳	純情メンチカツ	ふた肉			たまねぎ		こむぎこ パンこ さとう	こめ油	しょうゆ さけ しお ソース	<p>今日はほうれん草を使った「なたね和え」です。ほうれん草は寒い冬の時期が旬の野菜です。寒くなるほど、自らが凍ってしまわないように糖度を上げていくので、あまみが増します。ビタミンなどの栄養もアップしているので、積極的に食べてほしい野菜です。</p>	小学校				
		なたね和え	たまご		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし		さとう	なたね油	しょうゆ す		654	18.9	26.4	1.6	
		なめこ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ		じゃがいも		こんぶだし かつおだし		中学校				
10 (火)	黒糖コッパン 牛乳	ハッシュポテト						じゃがいも こめこ	こめ油	しお	<p>「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができず食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。「もったいない」の心を忘れず、今、私たちができるところから取り組んでみましょう。</p>	小学校				
		かぼちゃおからサラダ	まぐろ おから		かぼちゃ にんじん	えだまめ きゅうり		たんさい糖	マヨネーズ (卵不使用)	す こしょう		677	25.4	23.1	3.0	
		クリームスープパスタ	とり肉 ベーコン とうもろこし いんげんまめ		いんげん にんじん	たまねぎ たもぎだけ		スパゲティ	オリーブ油	さけ しおこうじ ホワイトルウ		中学校				
11 (水)	ごはん 牛乳	たまごやき甘酢あん	たまご			たまねぎ にんにく しょうが		たんさい糖 かたくりこ	こめ油	トウバンジャン しょうゆ す ケチャップ さけ	<p>重いものを持ち上げる時や、ジャンプをするときなどに、しっかりと奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まると言われています。そのためには毎日の食事をよくかんで、奥歯を丈夫にしておくこと、より大きなパワーが発揮できます。歯みがきも正しいようにしましょう。</p>	小学校				
		五目きんぴら	ふた肉 さつまあげ		にんじん	こぼろ れんこん		こんにゃく たんさい糖	ごま	しょうゆ みりん しおこうじ さけ とうがらし		594	23.1	15.0	2.7	
		中華風スープ	とり肉 とうふ	わかめ かんてん	チンゲンサイ にんじん	だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ				とりがらだし さけ しょうゆ		中学校				
12 (木)	麦ごはん 牛乳	とうふハンバーグ	とうふ とりにく			たまねぎ		パンこ		しょうゆ しお	<p>今日は大人気メニューのカレーです。ふたレバーも入っていて栄養満点です。レバーは舌手に感じる人もいるかもしれませんが、スパイスやうま味がたっぷりのカレーだとおいしく食べられると思いますよ。</p>	小学校				
		かりぼり和え				だいこん きゅうり つぼづけ						700	27.2	21.1	2.3	
		ポークカレー	ふた肉 ふたレバー いんげんまめ とうもろこし		にんじん	たまねぎ たもぎだけ しょうが りんご		じゃがいも	こめ油	カレールー カレーこ しょうゆ さけ しおこうじ		中学校				
13 (金)	ごはん 牛乳	とりのからあげ	とり肉			しょうが にんにく		かたくりこ こめこ	こめ油	しょうゆ さけ しおこうじ	<p>興田小リクエスト献立 5、6年生の2班のみなさんが考えた献立です。みんなが好きな給食を考えてくれました。人気メニューがいっぱいで、栄養のバランスもとてもいいですね。</p>	小学校				
		ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり		じゃがいも さとう	マヨネーズ (卵不使用)	す しお		662	25.0	22.7	1.5	
		沢煮椀	ふた肉 こんぶ とうふ		にんじん	だいこん たけのこ こぼろ ほししいだけ ねぎ		こんにゃく		こんぶだし かつおだし さけ しょうゆ しおこうじ こしょう		中学校				
		りんご				りんご						832	30.6	27.1	1.9	





12月 学校給食献立表

【今月の目標】

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



日・曜日	献立	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	栄養基準					
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
16 (月)	ごはん 牛乳	主菜 (しゅさい)	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料	ひとくちメモ	栄養基準				
		副菜 (ふくさい)	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			650	21~32	16~24	2未満	
		副菜 (汁) - (しる) -									830	27~41	20~31	2.5未満	
		その他 (デザートなど)													
17 (火)	むすびパン 牛乳	もみのきハンバーグ	ぶた肉	とり肉		たまねぎ			調味料	ひとくちメモ	栄養基準				
		星のサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり	マカロニ	パン			656	24.9	24.2	3.1	
		コーンポタージュ	ウィンナー	いんげんまめ	にんじん	たまねぎ	とうもろこし	じゃがいも			875	32.9	29.7	4.3	
		えらぶクリスマスケーキ													
18 (水)	ごはん 牛乳	いわしのかば焼き	いわし						調味料	ひとくちメモ	栄養基準				
		かぼちゃのごま和え	かつおぶし		かぼちゃ	きゅうり	さとう	ごま			631	23.7	20.1	1.8	
		とん汁	ぶた肉	とうふ	にんじん	だいこん	ごぼう	じゃがいも			804	29.3	24.0	2.3	
19 (木)	ごはん 牛乳	棒ぎょうざ	ぶた肉		にら	キャベツ	たまねぎ		調味料	ひとくちメモ	栄養基準				
		生揚げのそぼろ煮	なまあげ	とり肉	にんじん	たまねぎ	えだまめ	ごま			602	23.6	20.2	2.1	
		かしわ汁	とり肉	とうふ	にんじん	だいこん	ごぼう	じゃがいも			747	27.9	22.8	2.3	
20 (金)	ごはん 牛乳	松風焼き	とり肉	とうふ		たまねぎ	ほししいたけ		調味料	ひとくちメモ	栄養基準				
		じゃがピー炒め	ベーコン		ピーマン	たけのこ	じゃがいも	ごま			687	29.2	21.0	2.0	
		はっと汁	ぶた肉	あぶらあげ	にんじん	だいこん	ごぼう	ねぎ			869	35.9	24.9	2.5	
23 (月)	減量 ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ炒め	ぶた肉	なまあげ	にら	にんじん	たまねぎ	たけのこ	調味料	ひとくちメモ	栄養基準				
		みそキムチうどん	とり肉	みそ	にんじん	だいこん	えのきだけ	ぶなしめじ			863	26.0	24.1	2.2	
		さつまいもとりんごのかさね焼き	とうもろこし				りんご								

冬野菜 レンジャー 参上

ポクたちを野菜レンジャー!

あなたがいちばん大好きな野菜たち、冬野菜たちを応援しよう!

体がポカポカ、風邪にも負けないよ!

ポクたちをしっかりと食べてくれたら、冬野菜たちを応援しよう!

寒い冬をのりきろう!

きれいに盛りつけ、あいさつ、よくかむ

よく味わって食べよう

今月の地元産食材☆

なたね油、じゃがいも、ほうれん草、こまつな、にんじん、白菜、ちんげんさい、だいこん、りんご

このほかに米・牛乳・みそ・こんにやく・生揚げなども一関市産です。

冬休みの食生活 ~ 10 のポイント

- た(食)べすぎに気をつけよう**
- の(飲)み物は甘くないものを選ぼう**
- しっかりと手を洗ってから食事をしよう**
- いち(1)日3食、規則正しく食べよう**
- ふ(冬)が旬の食べ物をとろう**
- ゆ(冬)っくりよくかんで食べよう**
- や(冬)さい(野菜)をたっぷり食べよう**
- すすんで、おうちのひとのお手伝いをしよう**
- みんなで食卓を囲む機会をつくろう**
- を(お)やつは時間と量を決めてとろう**

以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてください。