



12月の学校給食献立表



献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

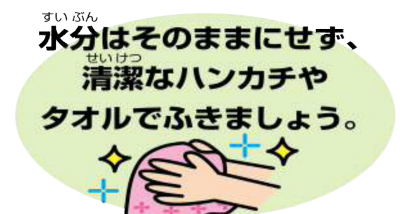
【今月の目標】寒さに負けない食事をしよう！

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	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	
1 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		「笑う」ことは抵抗力をアップさせる働きがあるといわれています。楽しい食事は体の栄養になるだけでなく心をリラックスさせてくれます。食事中の会話はまだまだ難しい状況ですが、平日頃からたくさん笑って、楽しい気持ちで食べられる環境にしましょう。	626	816
	とりのコチュジャン焼き	とりの肉			にんにく	てんさい糖	ごま ごま油		エ 290	エ 38.2
	ビーフソテー	ぶた肉		小松菜 にんじん	もやし	ビーフン てんさい糖	米油		脂 18.2	脂 22.2
	八宝菜	ほたて いか		にんじん ピーマン	だけのご 白菜 玉ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ	片栗粉	ごま油		塩 2.0	塩 2.6
2 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		たまごには、みなさんが大きく成長するために必要な栄養が多く含まれています。体をつくるたんぱく質の他に、ビタミンAやビタミンB群、血をつくる鉄分も含まれているため「完全栄養食品」と呼ばれています。昔は、病気の入だけが食べられる貴重な食品だったそうです。	590	748
	親子丼の具	とりの肉 たまご		にんじん ピーマン	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ	てんさい糖	なたね油		エ 25.1	エ 30.9
	ごまじゃこ和え		しらす干し	ほうれん草	きゃべつ もやし	さとう	ごま ごま油		脂 18.3	脂 21.7
5 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		★大原中学校のリクエスト給食★ 今日は大原中学校 3年生のみなさんが考えた給食です。テーマは「理想の給食」です。もうすぐ学校給食を卒業するみなさんは、9年間食べてきたたくさん料理の中から、「これぞ！」と思うメニューを組み合わせて考えました。一緒に同じものを食べる時間を大切に、味わって食べましょう。	651	826
	とりのから揚げ	とりの肉			生姜 にんにく	片栗粉 米粉	米油		エ 26.7	エ 34.6
	米麺サラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり	米麺 さとう	米油		脂 18.8	脂 23.0
	たまごスープ	たまご とうふ	わかめ	小松菜	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉			塩 1.9	塩 2.6
6 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			小麦粉 さとう		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。	604	808
	いわしの香草焼き	いわし		パセリ		パン粉	なたね油		エ 22.9	エ 29.5
	白菜とりんごのサラダ			パセリ	白菜 りんご とうもろこし	さとう	米油		脂 24.6	脂 30.3
7 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日は、ごはんにかけて食べるおいしい「三色そばろ」です。そばろをごはんにかけて食べると、もりもりごはんが進みます。そばろは、はじめてかみにくい料理ですが、ごはんとそばろを上手に混ぜて食べましょう。	617	779
	三色そばろ	とりの肉 たまご			枝豆 生姜	てんさい糖	なたね油		エ 26.6	エ 33.1
	かぶの梅和え			にんじん	かぶ きゅうり 梅	さとう	ごま		脂 19.9	脂 23.8
8 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		今日の「さばのトマみそ煮」は、さばのみそ煮にトマトケチャップを加えた新メニューです。さばのみそ煮より塩分が控えめになっていて、トマトケチャップの風味がほんのり香る仕上がりで、さば本来のおいしさも感じられる、食べ応えのあるメニューです。	644	813
	さばのトマみそ煮	さば みそ				さとう			エ 23.3	エ 28.0
	豆もやしのカレー炒め	ベーコン 大豆		小松菜 にんじん	豆もやし 玉ねぎ		なたね油		脂 23.4	脂 27.1
	おくずかけ	油揚げ		絹さや にんじん	干しいたけ ごぼう 大根	さつまいも こんにやく そうめん 片栗粉			塩 1.9	塩 2.1
9 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		ミートローフは、アメリカの家庭料理のひとつで、ひき肉とみじん切りにした野菜をよく混ぜて、型につめてオーブンで焼きあげたものです。肉と野菜を混ぜ合わせる作業は、とても力がいります。焼き上げたミートローフを切り分ける作業も集中力が必要です。調理員さんの努力も感じながら食べましょう。	631	803
	手作りミートローフ	ぶた肉 たまご		にんじん	とうもろこし グリンピース	パン粉			エ 27.0	エ 33.6
	ツナじゃが	生揚げ まぐろ		いんげん		じゃがいも てんさい糖			脂 21.4	脂 25.8
12 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		大根は昔からせき止めやのどの痛みに効く民間薬として用いられていました。また、消化を助ける効果もあります。全国には、聖護院大根、三浦大根、桜島大根など、各地の風土に合わせて改良された大根があります。今日の甘酢和えに使用している大根は一関市産のもので、	599	762
	ぶた丼の具	ぶた肉		ピーマン	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく	こんにやく てんさい糖	なたね油		エ 23.5	エ 28.7
	大根の甘酢和え	かまぼこ		にんじん	きゅうり 大根	さとう			脂 17.5	脂 20.5
13 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			小麦粉 さとう		フランスのアナトールという人は、「この世の中には6つの芸術がある。それは絵、詩、彫刻、音楽、建築、そして料理である。」と言ったそうです。いろいろな料理も、盛り付け方ひとつでおいしそうに見えます。「料理は自から」という言葉もあるので、学級でもきれいに盛り付けをして、料理を芸術に仕上げましょう。	617	849
	とりのパン粉焼き	とりの肉		パセリ		パン粉			エ 27.4	エ 37.3
	ひじきと枝豆のサラダ	まぐろ	ひじき	にんじん	枝豆 きゃべつ	てんさい糖	オリーブオイル		脂 26.5	脂 34.9
14 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		もうすぐ冬休みです。クリスマス、おみそか、お正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。冬休み中も、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整え、適度な運動をして、元気に楽しい冬休みを過ごしましょう。	606	769
	赤魚の照り焼き	赤魚			生姜	さとう 片栗粉			エ 17.2	エ 20.4
	わかめとツナの和え物	まぐろ	わかめ		きゅうり きゃべつ	さとう	ごま		脂 2.2	脂 2.6
	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにやく	なたね油			
りんご				りんご						

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

～今月の地元産の食材～
なたね油、きゃべつ、小松菜、大根、ねぎ、にんじん、白菜、ごぼう、じゃがいも
 このほかに米・牛乳・豆腐・みそ・米めんなども一関市産です。





【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

Table with columns for date, menu items, food groups (1-6), and nutritional information. Includes a small cartoon character in the 19th row.

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

Section titled '冬休みの食生活について' (About Winter Holiday Food Life) with a Christmas tree and a rabbit illustration.

Section titled '日本の伝統行事に触れる機会にしよう!' (Let's have a chance to experience traditional Japanese customs!) with a bird illustration.

Section titled '「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!' (Adjust your lifestyle rhythm with early sleep, early wake-up, and breakfast!).

Section titled '食べ過ぎに気をつけよう!' (Be careful of overeating!).

Section titled '正月 おせち料理' (New Year's Osechi Cuisine) and 'お雑煮' (Omoshiro), featuring illustrations of food and a character.

Section titled '冬至 (12/22 ごろ) かぼちゃ料理・小豆料理' (Winter Solstice (around 12/22) Pumpkin and Adzuki Bean Cuisine).

Section titled '大晦日 (12/31) 年越しそば' (New Year's Eve (12/31) Year-crossing Soba).