



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！
☆野菜の働きについて知ろう！



□は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関産です。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	栄養価基準値 (文科省基準)		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											
	小学校 (小学生)	中学校		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	たんすいかぶつ 炭水化物			しつ 脂質										
3月	工	650 830	十穀米 ごはん	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	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	老松小学校希望献立									
	た	26.8 34.2										さけ たら ぼたて	キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	九穀米ごはん	ラード(油) しお こしょう	『テーマを「岩手県の応援メニュー」とし、野菜をつかったヘルシーで減塩なもの、岩手県の特産物(旬のもの)をつかったメニューを考えてみました』とのことです！テーマがはっきりしています！			
	脂	18.0 23.0										野菜たっぷり八宝菜	はくさい たまねぎ きくらげ	かたくりこさんおんとう				ごま油	しょうゆ さけ 中華だし しお こしょう	
	塩	2.0 2.5										豆乳野菜スープ	キャベツ もやし ねぎ えのきたけ しょうが	にんじん ピーマン						ごま油
工	640 807	丸パン	ハンバーグの トマトソースかけ	とり肉 ぶた肉	ぎゆうにゆう	トマト パセリ	たまねぎ しょうが	パンこ さとう	ラード(油)	しお こしょう トマトケチャップ 中濃ソース	冬至献立									
た	26.8 33.1											かぼちゃサラダ	まぐろフレーク おから	かぼちゃ	えだまめ	じゃがいも	パン	マヨネーズ ごま	今年の冬至は12月22日です。冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。なぜかな？と思った人は調べてみよう！	
脂	16.8 19.6											ゆず風味の コンソメスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ ゆず果汁				しょうゆ コンソメ しお こしょう
塩	2.3 2.8											たらのごまみそだれかけ	たら みそ			さんおんとう				
工	590 750	減量 ごはん	ちキンナゲット (小:2個、中:3個)	とり肉 おから	ぎゆうにゆう	ほうれんそう	もやし	さんおんとう	ごま	さけ みりん しょうゆ	果報だんご汁									
た	29.9 36.4											小魚サラダ	しらす干し	ほうれんそう	もやし	さんおんとう	ごま油	しょうゆ	果報だんごは岩手県の県南地方の行事食です。だんごの中に小枝(果報)が入っているものがあります。注意して食べましょう！	
脂	12.2 13.8											果報だんご汁	とり肉 油あげ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	うるち米 もち米 だんごこ	かつお・こんぶだし しょうゆ さけ しお			
塩	2.2 2.8											チキンナゲット				パンこ さとう	油	しお		冬野菜カレー
工	726 937	麦 ごはん	福神和え		ぎゆうにゆう	にんじん	キャベツ きゅうり ぶくじんづけ		ごま	しょうゆ しお	冬野菜カレー									
た	25.2 32.0											冬野菜カレー	ぶた肉 とり肉	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ だいこん しょうが	じゃがいも	油	カレーフレーク 中濃ソース さけ しょうゆ こしょう	今日のカレーには、冬にうれしい、たいん 大根、ほうれん草が入っています。苦手な野菜も、カレーの中に入っていると、おいしく食べられる・・・かな？	
脂	24.3 30.6											彩り野菜と キャベツのメンチカツ	とり肉 ぶた肉	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ しょうが	こむぎこ かたくりこ さとう	油	しょうゆ しお		
塩	3.9 5.2											チキンと豆のサラダ	とり肉 だいす	こまつな にんじん	キャベツ えだまめ	さんおんとう	しょうゆ す しお	どさんご汁		
工	672 874	ごはん	どさんご汁	とうふ ぶた肉 みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こねぎ	たまねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも	バター	煮干しだし さけ しょうゆ いちみつとうがらし	どさんご汁									
た	25.1 31.6											さばのピリ辛焼き	さば							どさんご汁は、しょうが、にんにくを入れ、仕上げにバターを入れるのが特徴です。みそラーメンのような味になりますね！
脂	20.1 25.5											切り干し大根とあさりの炒め煮	あさり あぶらあげ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ	さんおんとう	油		しょうゆ さけ みりん	
塩	2.3 3.1											なまあげのみそ汁	生あげ みそ	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	じゃがいも	煮干しだし	切り干し大根は、冬の大根を細長く切って、天日で干してつくります。天日でよく乾燥させることで、甘みと風味がかわります。		
工	670 844	食パン	チリコンカン	だいす ぶた肉	ぎゆうにゆう	トマト パセリ	たまねぎ にんにく	パンこ	油	トマトケチャップ 中濃ソース さけ コンソメ しお こしょう	さつまいも									
た	27.4 33.4											さつまいもとブロッコリーのマスタードサラダ								さつまいもは、台風の干ばつなど気象の変化に強く、安定して収穫できることから、救荒作物として重視されてきました。いもの中では糖分含量が多く、甘みが強いです。
脂	25.8 31.3											たまごスープ	たまご ベーコン	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ	しょうゆ コンソメ しお こしょう			
塩	3.3 4.1																			

※栄養価の表示について <<工: エネルギー (kcal) た: たんぱく質 (g) 脂: 脂質 (g) 塩: 食塩相当量 (g)>>

2学期 給食最終日

【永井小…20(木)】
【涌津小…17(月)】
【油島小…20(木)】
【花泉小…20(木)】
【老松小…18(火)】
【金沢小…18(火)】
【黄海小…20(木)】
【花泉中…14(金)】
【一関中…21(金)】
【桜町中…14(金)】

給食なしの日

給食最終の日より前で、給食のない日

【永井小…なし】
【涌津小…10(月)、11(火)】
【油島小…7(金)、18(火)、19(水)】
【花泉小…13(木)、14(金)】
【老松小…なし】
【金沢小…なし】
【黄海小…なし】

【花泉中…なし】
【一関中…なし】
【桜町中…なし】

給食費の納め忘れは ありませんか？

5月から給食費の納入が始まっています。12月末が8期の納入期限です。納め忘れのないよう、お気をつけください。