



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 (10学年)	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					
12 (水)	工	650 830	減量 ごはん	星コロッケ	とり肉 ぶた肉		たまねぎ	じゃがいも こむぎこ さとう	油	しお	クリスマス献立 今日はクリスマス献立です。クリスマス3色ゼリーは、2層の豆乳風味のプリンの上に国産いちごソースをかけた3層タイプのデザートです。		
	た	26.8 34.2		カリフラワーのサラダ			にんじん	キャベツ カリフラワー	さんおんとう	オリーブ油		す しょうゆ しお こしょう	
	脂	18.0 23.0		ハヤシシチュー	ぶた肉 だいす ぎんときまめ 白いんげんまめ			トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム			油	ハヤシルウ さけ デミグラスソース
	塩	2.0 2.5		クリスマス3色ゼリー	とうにゅう	かんてん			いちご果汁	グラニュー糖 みずあめ			
13 (木)	工	645 850	麦 ごはん	ショーロンポー (小：2個、中：3個)	ぶた肉		キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	はるさめ こむぎこ さとう	油	オイスターソース しお	ごぼう ごぼうを切った後、放置すると、赤色やピンク色になります。ごぼうは、切ったらすぐに水や酢水にさらすことで、変色を防ぐことができます。		
	た	25.1 31.4		かみかみ米麺サラダ	とり肉	しらす干し	にんじん	キャベツ しょうが えだまめ	さんおんとう	ごま ごま油		しょうゆ す	
	脂	21.1 26.6		タンメン風スープ	ぶた肉		にんじん	はくさい たまねぎ もやし きくらげ きりぼしだいこん		ごま油		さけ しょうゆ しお 中華だし こしょう	
14 (金)	工	670 845	ごはん	ぶりの照り焼き	ぶり		しょうが	さんおんとう かたくりこ		さけ しょうゆ みりん	ぶり 寒さの厳しくなる11～2月にかけて旬を迎えるぶりは出世魚と呼ばれており、成長するにつれて名前が変わる珍しい魚です。		
	た	26.7 32.5		野菜のカレーソテー	とり肉		にんじん ピーマン	だいすもやし きりぼしだいこん		油		しょうゆ さけ しお カレーこ こしょう	
	脂	20.0 23.6		根菜のみそ汁	みそ 油あげ		にんじん さやえんとう	たまねぎ だいこん ごぼう れんこん	じゃがいも			煮干しだし	
17 (月)	工	654 864	ごはん	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ	しょうが	こむぎこ かたくりこ さんおんとう	油	しょうゆ みりん しお	春菊 春菊の旬は晩秋～春先にかけてです。春菊の独特の風味が苦手な人も多いのではないのでしょうか？春菊は、独特の香り成分があることから、和風ハーブといわれています。		
	た	24.2 30.7		しょうが醤油がけ			しゅんぎく にんじん	もやし えのきたけ	ごま	しょうゆ みりん			
	脂	19.5 25.3		春菊のごま和え			にんじん	だいこん しょうが ねぎ しめじ	じゃがいも こんにゃく			煮干しだし さけ しょうゆ	
18 (火)	工	598 747	コッパ パン	いちごジャム			いちご	さとう 水あめ			白菜 白菜の旬は11～2月です、霜が降りることで甘みが増し、やわらかくなります。また、白菜は1玉3～4kgほどの大型のものが多いのも特徴です。		
	た	29.2 35.9		チキンハーブ焼き	とり肉				さとう	しょうゆ みりん パジル オレガノ す しお こしょう			
	脂	17.3 20.0		じゃがいもとウィンナーのソテー	ウィンナー			パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		しょうゆ しお こしょう	
	塩	3.5 4.4		ほたて風味のコンソメスープ	ほたてかいばしら			こまつな にんじん	たまねぎ はくさい もやし	コンソメ さけ しお しょうゆ こしょう			
19 (水)	工	626 792	減量 ごはん	たらゆずみそがけ	たら みそ		ゆず果汁	さんおんとう		みりん	せんべい汁 せんべい汁は八戸市を中心とする青森県南東部と岩手県の北部の郷土料理で、江戸時代の後期から食べられてきたそうです。		
	た	25.6 31.1		マヨかりぼりしお			ほうれんそう にんじん	キャベツ かつお きりぼしだいこん		マヨネーズ			
	脂	14.8 17.3		せんべい汁	とり肉		にんじん	だいこん しょうが えのきたけ ねぎ	せんべい こんにゃく			かつお・こんぶだし さけ しょうゆ みりん しお	
	塩	2.3 2.8		くだもの				りんご					
20 (木)	工	635 833	麦 ごはん	肉団子 (小：2個、中：3個)	とり肉		たまねぎ しょうが	パンこ さとう	油	しょうゆ す しお	きくらげ きくらげは漢字で「木耳」と書きます。形が耳に似ていること、歯ごたえがくだけずりなことから、この名があるといわれています。		
	た	24.5 31.6		オイスター炒め	とり肉		さやえんとう にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	かたくりこ	油		オイスターソース しょうゆ 中華だし さけ しお こしょう	
	脂	18.4 23.5		中華風スープ	やきぶた		こまつな にんじん	もやし きくらげ ねぎ しょうが		ごま油		しょうゆ 中華だし しお こしょう	
21 (金)	工	- 764	ごはん	和風厚焼きたまご	たまご だいす 油あげ	ひじき	にんじん	さとう しらたき かたくりこ	油	かつお・こんぶだし す しょうゆ みりん しお	たら たらは貪欲な魚で、腹いっぱいにお腹、腹がたきくふくらんでいきます。「たらふく食べる」の語源はここからきています。		
	た	- 31.1		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも こんにゃく さんおんとう	油		しょうゆ さけ みりん	
	脂	- 15.9		たら入りキムチ汁	たら	とうふ みそ	にんじん	はくさい だいこん しめじ キムチ (はくさい ねぎ にんにく しょうが)				煮干しだし さけ	

※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。