一関市花泉学校給食センター

# 12月 こんだてひょう

☆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。

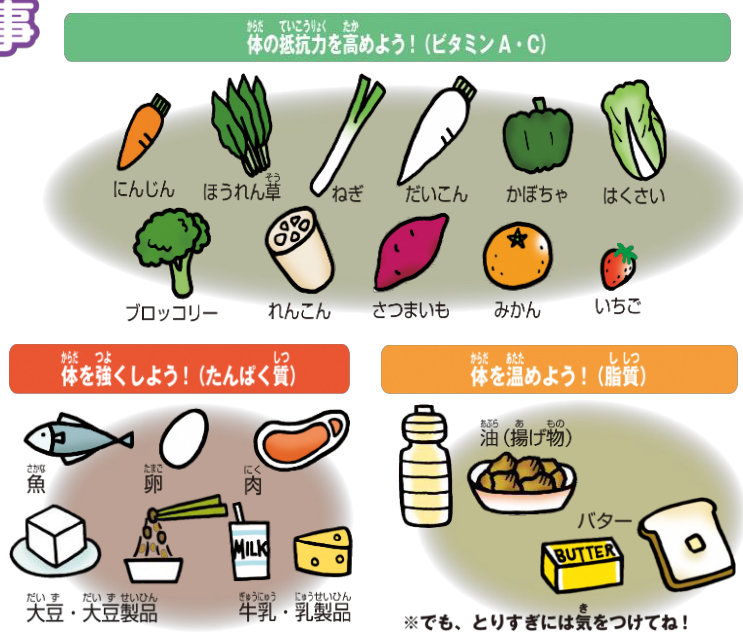
※ 栄養価の表示について　　エ：エネルギー(kcal)　　た：たんぱく質(g)　　脂：脂質(g)　　塩：食塩相当量(g)　　No.2

※○印は一関産です。米は一関 産、しょうゆは岩手の大豆を使ったものです。 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） 小学校 中学年 | 栄養価基準値（文科省基準） 中学校 | こんだて名 主食 | 牛乳 | 主菜・副菜・汁物（デザート） | 主に体をつくる 1群 たんぱく質 | 2群 カルシウム | 主に体の調子を整える 3群 ビタミンA | 4群 ビタミンC | 主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | 調味料 | ひとくちメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ちょっと早いクリスマス給食☆ メリークリスマス♪** | | | | | | | | | | | | | **クリスマスケーキ** |
| 15 金 | エ 623<br>た 22.4<br>脂 17.8<br>塩 1.8 | 747<br>25.1<br>18.7<br>2.1 | 減量 ごはん | | モミチキ<br>フレンチサラダ<br>キラキラ野菜ポトフ<br>クリスマスケーキ | 鶏肉<br>ベーコン<br>豆乳 | | ぎゅうにゅう トマトピューレ<br>ブロッコリー 人参<br>人参 かぶの葉 | 玉ねぎ しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ かぶ 白菜<br>いちご | でん粉 パン粉 砂糖<br>砂糖<br>もち米<br>砂糖 米粉 タピオカ粉 | ごはん 油 オリーブ油<br>油<br>オリーブ油<br>油 オリーブ油 | ケチャップ しょうゆ 乾バジル 塩 コショウ<br>酢 塩 コショウ<br>しょうゆ コンソメ 塩 コショウ<br>塩 | 今日は一足早いクリスマス給食です。クリスマスケーキというと、私たちは丸い形のものを思い浮かべますが、国によってそれぞれ形が違います。フランスでは、薪の形のケーキが作られているそうです。みなさんのお家ではどんなケーキを食べていますか？ |
| 18 月 | エ 596<br>た 23.3<br>脂 17.6<br>塩 1.9 | 733<br>27.4<br>19.7<br>2.1 | ごはん | | 麻婆大根<br>チンゲン菜と春雨のサラダ<br>卵スープ | 豚肉 大豆 みそ<br>ハム<br>卵 豆腐 | わかめ | ぎゅうにゅう 人参 にら<br>チンゲン菜<br>小松菜 人参 | 大根 ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく<br>もやし きゅうり<br>玉ねぎ たけのこ しめじ | 砂糖 片栗粉<br>春雨 砂糖<br>かたくり粉 | ごはん 油<br>ごま ごま油 | しょうゆ みりん 酒 中華スープストック 豆板醤<br>しょうゆ 酢<br>しょうゆ 中華スープストック コショウ | **大根は下が辛くて、上が甘い？**<br>大根は、下の方が辛くて、上の方があまくなります。これは、からい成分が、成長する間に下の方へたまるからと言われています。ですから、お料理によって、分けて使うこともあります。 |
| 19 火 | エ 633<br>た 26.1<br>脂 24.6<br>塩 2.8 | 772<br>30.6<br>29.1<br>3.7 | コッペパン | | ハンバーグ照り焼きソース<br>ポテトサラダ<br>冬野菜の豆乳スープ<br>元気ヨーグルト（小のみ） | 鶏肉 豚肉<br>ハム<br>ウインナー 豆乳 白いんげん みそ | ヨーグルト | ぎゅうにゅう<br>人参<br>ほうれん草 人参 | 玉ねぎ しょうが にんにく<br>きゅうり コーン<br>玉ねぎ 白菜 れんこん | でん粉 砂糖 じゃがいも<br>じゃがいも 砂糖<br>里芋 米粉 | パン 油<br>マヨネーズ | しょうゆ みりん 酒 ケチャップ 塩 コショウ<br>塩 コショウ<br>コンソメ スープストック 塩 コショウ | **「れんこん」の名前**<br>れんこんの原産地は、インドで、そこから中国に渡り、5世紀ごろ日本に伝えられました。その頃には、「ハチス」と呼ばれていましたが、それは、花が終わってできる実の形がハチの巣に煮ていることからつけられたようです。 |
| 20 水 | エ 636<br>た 25.3<br>脂 22.4<br>塩 1.8 | 792<br>29.9<br>25.9<br>2.1 | ごはん | | 鶏のから揚げ<br>レモン風味サラダ<br>若じゃが汁 | 鶏肉<br>青大豆<br>豆腐 みそ 油揚げ | わかめ | ぎゅうにゅう<br>ほうれん草<br>人参 | しょうが にんにく<br>キャベツ コーン レモン果汁<br>大根 ねぎ | 薄力粉 片栗粉<br>砂糖<br>じゃがいも | ごはん 油 | しょうゆ 酒 塩こうじ<br>しょうゆ 酢<br>煮干しだし | **「サラダ」のお話し**<br>サラダという名前の由来で一番有名なのが、ラテン語で潮を意味する「サール」からきたという説です。もともとサラダというのは、野菜に塩をかけたものだったようです。塩の味だけだったサラダも時代とともに変わってきましたね。 |
| **一日早い「冬至」 12.22** | | | | | | | | | | | | | **12月22日は「冬至」** |
| 21 木 | エ 658<br>た 30.5<br>脂 23.2<br>塩 1.9 | 831<br>36.6<br>26.6<br>2.3 | 麦ごはん | | さわらのマヨネーズ焼き<br>かぼちゃと生揚げのそぼろ煮<br>キャベツのみそ汁 | さわら おから<br>生揚げ 鶏肉<br>豆腐 豚肉 みそ 油揚げ | | ぎゅうにゅう 人参 パセリ<br>かぼちゃ<br>人参 にら | 玉ねぎ<br>えだ豆<br>キャベツ たけのこ ねぎ | 砂糖 片栗粉 | ごはん 麦 マヨネーズ<br>油 | 塩こうじ 酒 塩 コショウ<br>しょうゆ みりん 酒 かつおだし<br>かつおだし 酒 | みなさんは、「冬至」を知っていますか？昔の人は、一年で一番昼の時間が短い「冬至」にかぼちゃを食べると「長生きする」とか「かぜをひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていたのですよ。 |

## 寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。




## 給食なしの日

- 花泉小…　11（月）、12（火）※1年、5年以外
- 黄海小…　4（月）、5（火）、21（木）
- 花泉中…　なし
- 一関中…　18（月）、19（火）、20（水）、21（木）
- 桜町中…　18（月）、19（火）、20（水）、21（木）

【2学期給食最終日】
15日：一関中、桜町中
20日：黄海小
21日：花泉小、花泉中
2学期もありがとうございました！

## 11月使用食材の主な産地

| 食　材 | 産　地 | 食　材 | 産　地 | 食　材 | 産　地 | 食　材 | 産　地 | 食　材 | 産　地 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ぶなしめじ | 北海道　山形 | りょくとうもやし | 岩手 | 冷凍むき枝豆 | ベトナム | 木綿豆腐 | 米国　カナダ　国産 | 鮭 | 国産 |
| えのきだけ | 新潟 | 大豆もやし | 岩手 | 冷凍きぬさや | グアテマラ | 油揚げ | 宮城 | いわし | 国産 |
| まいたけ | 新潟 | パセリ | 茨城　宮城 | 冷凍4色ピーマン | 国産 | 大豆 | 岩手　国産 | 鯖 | ノルウェー |
| エリンギ | 新潟 | セロリ | 長野 | 冷凍ソテーオニオン | 国産 | 青大豆 | 岩手 | ぶり | 国産 |
| 白菜 | 一関　岩手 | さつまいも | 茨城　千葉 | 冷凍ホールコーン | 国産 | 大豆ミート | 岩手 | ほっけ | 国産 |
| キャベツ | 群馬　千葉 | みかん | 熊本 | 冷凍ブロッコリー | エクアドル | 厚揚げ | 国産　米国 | きびなご | 国産 |
| チンゲン菜 | 一関 | バナナ | フィリピン | 冷凍さといも | 国産 | しらたき　つきこん | 国産 | 豚肉 | 岩手 |
| 小松菜 | 一関 | りんご | 岩手 | 冷凍カリフラワー | エクアドル | パン粉 | 米国 | 鶏肉 | 岩手　国産 |
| にんじん | 青森　千葉 | たけのこ水煮 | 国産 | 茎わかめ | 国産 | 薄力粉 | 岩手 | ベーコン | 岩手 |
| にら | 栃木　福島 | レンコン水煮 | 国産 | カットわかめ | 三陸 | かたくり粉 | 国産 | ウインナー | 国産 |
| ねぎ | 一関 | トマト水煮缶 | イタリア | すき昆布 | 三陸 | 干し椎茸 | 国産 | 卵 | 国産 |
| じゃがいも | 北海道 | トマトピューレ | 一関 | のり | 国産 | マカロニ | カナダ | 牛乳 | 一関 |
| 大根 | 一関　青森 | 冷凍白いんげん豆ペースト | 国産 | 昆布 | 国産 | いりごま | 北中南米 | | |
| ごぼう | 一関　青森 | 冷凍ほうれん草 | 国産 | 煮干しだし | 千葉 | 米 | 一関 | | |
| 玉ねぎ | 北海道 | 冷凍おろししょうが | 国産 | かつおだし | 鹿児島 | みそ | 岩手　国産　カナダ　米国 | | |
| きゅうり | 宮崎　愛知　宮城 | 冷凍おろしにんにく | 国産 | 昆布だし | 北海道 | まぐろ油漬フレーク | タイ | | |
| ピーマン | 高知　茨城 | 冷凍　クリームコーン | 国産 | 切干大根 | 国産 | ささみフレーク | 国産 | | |