

こんだて よていひょう

【目標】

寒さに負けない食事をしよう
規則正しい食事をしよう



献立表は千厩学校給食センターのホームページからご覧いただけます。

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

Main table with columns for date, main dish, side dish, ingredients, energy, and notes. Includes a 'ひとくちメモ' (one-plate memo) column with seasonal advice.

ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



Word puzzle clues: ① た ま い す だ き (Taimaisudaki) ② よ ん え す い ば ろ う (Yonensuibarou)

クイズの答えは裏面にあります。

# こんだて よていひょう

【目標】

寒さに負けない食事をしよう

規則正しい食事をしよう



献立表は千厩学校給食センターのホームページからご覧いただけます。

一関市千厩学校給食センター

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

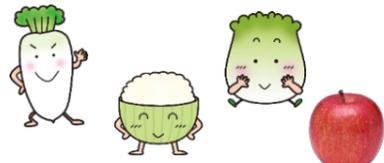
日	献立		おもな材料						調味料	ひとくちメモ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分相当量 (g)				
	主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる											
			1群	2群	3群	4群	5群	6群										
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質											
11 (木)	むぎごはん	ガパオライスの具	とりにくだいす		ピーマンにんじん	たまねぎ	てんさいとう	こめあぶら	ガパオシーズニング ワイン つゆ しょうゆ	ガパオライスは、タイでよく食べられる家庭料理です。ガパオとはバジルのことです。バジルはしその仲間なので特有の香りがあります。今日はガパオライスの具をごはんにのせて、箸を楽しみながら食べてみましょう。	629	28.2	22.2	2.0				
		ごまマヨ和え	ツナ		フロッコリーにんじん	だいこん きりぼしだいこん	さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ こしょう						818	35.1	26.9	2.7
		たまごスープ	たまご とうふ	わかめ	にんじん	きゃべつ	かたくりこ		にほしだし つゆ しお しょうゆ						小学校			
12 (金)	ごはん	レモンささみフライ (ひとり2個)	とりにく みそ			たまねぎ レモン	パンこ こむぎこ さとう	だいすあぶら	しお す	2学期も終わりに近づいてきた今の時期は、何となく落ち着かない気分になりがちです。食事中、慌てたりふざけたりすると事故やケガにつながることもあるので、給食時間は落ち着いて過ごしましょう。	604	21.4	18.5	1.8				
		切干大根のカレー粉炒め	ベーコン		ピーマン パプリカ	きりぼしだいこん たけのこ	てんさいとう	ごまあぶら	つゆ みりん カレーこ しょうゆ						739	24.8	20.2	2.1
		なめこと小松菜のみそ汁	なまあげ みそ		こまつな にんじん	なめこ もやし	じゃがいも		にほしだし かつおだし						中学校			
15 (月)	有機米 ごはん	マグロメンチカツ	マグロ			たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	だいすあぶら	みりん しょうゆ しょうがしるし しお ほたてエキス	冬休みになると、クリスマス、大晦日、お正月とごちそうを食べる機会も増えるため、体重が増えやすい時期です。冬休み中も早寝早起き朝ごはんに取り組み、生活リズムを整え、積極的に体を動かしましょう。	630	23.2	19.0	1.8				
		五目きんぴら	さつまあげ だいす	くわかめ	にんじん	ごぼう	こんにやく てんさいとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん						820	29.0	23.4	2.5
		どさんこ汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ もやし しょうが にんにく	じゃがいも	バター ごまあぶら	にほしだし かつおだし さけ とうがらし									
16 (火)	こくとう コッペ パン	トマトミートオムレツ	たまご とりにく			たまねぎ		あぶら	ケチャップ トマトピューレ	12月22日は冬至です。冬至は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔から冬至には、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。	598	21.1	22.6	2.5				
		かぼちゃのいとこ煮	あすき		かぼちゃ		てんさいとう		しお						765	26.1	27.9	3.2
		クラムチャウダー	あさり インゲンまめ	きゅう にゅう クリーム	パセリ にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこ	オリーブ オイル	ルウ(乳入り) コンソメ こしょう									
17 (水)	ごはん	とり肉のコーンフレーク焼き	とりにく				コーンフレーク パンこ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	しょうゆ みりん	コーンフレークは、粉にしたとうもろこしを焼き上げたものです。エネルギーとなる炭水化物が多く含まれています。今日はとり肉にコーンフレークをつけて焼きました。いつもと違う食感を楽しんでみましょう。	632	26.6	19.0	1.9				
		シャキシャキサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり きりぼしだいこん	じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	す こしょう しょうゆ						790	33.7	20.1	2.6
		わかめと玉ねぎのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ			にほしだし かつおだし									
18 (木)	むぎ ごはん	ハムカツ	ハム だいす				パンこ さとう	だいすあぶら	しお	畑にある白菜は寒くなると、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集めます。そのため甘味が増します。また、時々葉に黒い点がありますが、これも寒さの影響で色素が集まったものです。白菜が寒さに耐えた証です。	583	20.3	18.4	1.9				
		磯和え	のり		ほうれんそう にんじん	きゃべつ もやし	さとう		しょうゆ						750	25.1	21.4	2.4
		塩こうじ汁	ぶたにく なまあげ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ			にほしだし かつおだし しお しょうゆ とうがらし									
19 (金)	ごはん	手作りごぼうつくね	とりにく みそ			ごぼう たまねぎ しょうが	パンこ ざらめ		さけ しお みりん	今日は給食センターの調理員さんが手作りしたごぼうつくねです。ごぼうを入れて食感と香りと栄養をプラスしました。ひとつひとつ作ってくれた調理員さんのがんばりを感じながら食べてくださいね。	594	22.8	16.3	2.0				
		菜種和え	たまご		ほうれんそう フロッコリー にんじん	きゃべつ	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ						751	27.5	19.0	2.6
		手作りはっと汁	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ	こむぎこ		にほしだし しお しょうゆ とうがらし									
22 (月)	ごはん	(カレーピラフの具)	ウインナー	チーズ	パプリカ パセリ	マッシュルーム		オリーブ オイル	コンソメ しお カレーこ	「空腹は最高の調味料」という言葉があります。これは、おなかが空いている時は、料理がとてもおいしく感じるという意味です。反対に、あまりおなかが空いていない時には、何を食べてもあまりおいしく感じる事ができません。冬休み中も積極的に体を動かし、食事前のおやつを控えめに、しっかりおなかが空かせて、ごはんをおいしく食べましょう。	633	23.5	23.6	3.0				
		星のコロッケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう	だいすあぶら	しお こうしんりょう									
		コールスローサラダ	ツナ			きゃべつ とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ	こしょう									
		ふわふわ卵のスープ	たまご		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ	パンこ		コンソメ しょうゆ こしょう									



12月使用予定の  
地場食材

【一関市産】大根、白菜、ねぎ、小松菜、ほうれん草、りんご、切干大根  
米、牛乳、ぶた肉、とり肉、ベーコン、みそ

【岩手県産】きゃべつ、にんじん、もやし、切りごぼう、豆腐、生揚げ、  
大豆、油揚げ、米麺、ヨーグルト、とり肉、みそ



〒995-0211 一関市千厩  
千厩学校給食センター