



今年も残りわずかとなりました。日が暮れるのも早くなり、吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。
年末年始には行事がたくさんあります。元気に楽しく過ごせるように手洗い・うがいをしっかりと行いましょう。また、「早寝・早起き」を心がけ、毎日3食きちんと食べて生活リズムを崩さないようにしましょう。

給食予定献立

【★ 12月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★米粉 ★大豆 ★ふくらぎ ★ハタハタ ★さつまいも ★ねぎ ★りんご
◇里芋 ◇大根 ◇ごぼう ◇れんこん ◇白菜 ◇ほうれん草 ◇小松菜 ◇みかん

入室順	令和3年 12月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 ＜中学校＞
B	1日 水	ごはん 鶏の唐揚げ ツナサラダ たまごスープ チョコプリン	魚 卵	米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 大豆油 小松菜 もやし にんじん ツナ 砂糖 オリーブ油 豆腐 卵 玉ねぎ えのきたけ チンゲン菜 にんじん チョコプリン(アレ無)	＜丈夫な体＞ 室内ばかりで過ごさず、天気の良い日には外で元気に運動しましょう。日光にあたり、運動をしっかりとすると骨が丈夫になります。そして、バランスの良い食事をとると、「免疫力」もアップし、風邪にかかりにくくなります。冬を元気に過ごせる丈夫な体を作りましょう。	E 837 kcal P 17.0 % F 29.0 % Ca 388 mg NaCl 1.8 g
B	2日 木	ごはん いわしのゆずみそ煮 金平ごぼう 白玉豆腐のみそ汁	魚	米 いわしのゆずみそ煮(魚) ごぼう 牛肉 にんじん こんにやく ピーマン 砂糖 サラダ油 ごま油 玉ねぎ 白菜 ねぎ 豆腐 白玉粉 にんじん しめじ 椎茸 ごま みそ うるめ節(魚)	＜白玉粉＞ 白玉粉とは、もち米を粉にしたものです。他の粉に比べて粒子が細かく、団子にした時に見た目がつややかで舌触りも滑らかです。給食では手作りの白玉団子です。白玉粉と絹ごし豆腐と一緒に練りこんでいるため、白玉粉のみで作ったものに比べ食べやすいです。	E 754 kcal P 15.0 % F 21.0 % Ca 435 mg NaCl 2.5 g
D	3日 金	ごはん マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 野菜のスープ煮	乳・大豆 魚	米 牛乳 鶏肉 玉ねぎ マカロニ チーズ 米粉 マッシュルーム 大豆粉 パセリ オリーブ油 ブロッコリー きゅうり コーン 糸かまぼこ(魚) 砂糖 サラダ油 玉ねぎ さつまいも じゃがいも 白菜 肉団子(アレ無) にんじん しめじ さやいんげん	＜マカロニ＞ マカロニはイタリア語で使われているパスタの一つです。語源は、イタリア語のマッケローニが英語になったものと言われています。マカロニの形には、穴の開いた筒のような形やリボンの形をしたものなど、たくさんの種類があります。	E 816 kcal P 14.0 % F 21.0 % Ca 433 mg NaCl 2.7 g
D	6日 月	ごはん いかのチリソースかけ ほうれん草のナムル 中華コーンスープ	卵・大豆	米 いか ねぎ にんにく しょうが 大豆油 砂糖 サラダ油 ほうれん草 にんじん 切干大根 ごま 砂糖 ごま油 コーン 玉ねぎ 卵 小松菜 えのきたけ 大豆 片栗粉	＜いか＞ いかは、日本の近くの海にいるものだけでも約130種類以上います。よく食べられているスルメイカは、夜に魚をおびき寄せる光を放つて餌をします。また、いかは黒いスミを吐き出し、吐いたスミは、いかに似た形となり、敵から自分の身を守ります	E 830 kcal P 12.0 % F 25.0 % Ca 470 mg NaCl 2.6 g
D	7日 火	梅しらすごはん 豚肉の甘酢ソース ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	魚	米 梅 しらす干し 豚肉 片栗粉 米粉 しょうが 大豆油 砂糖 ごま油 ごぼう きゅうり コーン にんじん ごま マヨネーズ 砂糖 生揚げ 小松菜 玉ねぎ えのきたけ にんじん みそ うるめ節(魚)	＜しらす＞ しらすは、カタクチイワシやマイワシの卵からかえて間もない魚です。魚まるごとを食べることで、カルシウムを多くとることができます。しらすのような小魚は積極的に食べるようにしましょう。	E 865 kcal P 13.0 % F 35.0 % Ca 385 mg NaCl 3.2 g
F	8日 水	ごはん ふくらぎの生みそがらめ ゆかりあえ 大根のそぼろ煮	魚	米 ふくらぎ 片栗粉 米粉 しょうが 白みそ 大豆油 みそ 砂糖 キャベツ きゅうり 赤しそ 大根 鶏肉 こんにやく 里芋 うずら卵 にんじん さやいんげん さつま揚げ(魚) しょうが 片栗粉 砂糖 うるめ節(魚)	＜大根＞ 大根は上の部分は甘く、下になるほど辛味が増します。そこで、大根は料理によって使い分けると良いです。甘い上の部分はサラダ、水分たっぷりの真ん中はおでんなどの煮物、辛味の強い下の部分は漬物や汁物にオススメです。	E 853 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 316 mg NaCl 2.8 g
F	9日 木	ポークカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	乳・りんご 乳・卵・小麦粉 乳・卵・りんご	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん 小麦 りんご チーズ しょうが にんにく カレールウ ブロッコリー キャベツ さやいんげん 枝豆 コーン 砂糖 オリーブ油 ヨーグルト バナナ りんご 黄桃缶 砂糖	＜手洗い＞ 手についた細菌をきれいに洗い流さずに食事すると、細菌と一緒に食べてしまうこととなります。手洗いの洗い残しが多いところは、指の付け根、爪の先・手のしわなどです。冬は水道の水がとても冷たいですが、しっかりと洗い、きれいな手で食事をしましょう。	E 880 kcal P 13.0 % F 26.0 % Ca 396 mg NaCl 3.2 g
F	10日 金	ごはん 鶏肉のスパイス煮 チンゲン菜のサラダ お豆と野菜のスープ みかん	乳 大豆	米 鶏肉 砂糖 チンゲン菜 キャベツ にんじん コーン 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん 大豆 白いんげん豆 赤いんげん豆 ベーコン みかん	＜チンゲン菜＞ チンゲン菜は、中国野菜です。茎も柔らかく、味にきせがないので、幅広く料理に利用できます。葉の緑色が濃く、大きい一株で、ビタミンAとCは1日の必要量の半分以上が摂取できます。カルシウムや鉄分量たっぷりで、栄養価の高い野菜です。	E 782 kcal P 17.0 % F 20.0 % Ca 347 mg NaCl 2.8 g
A	13日 月	ごはん ハタハタの唐揚げ 切干大根とれんこんのサラダ みそおでん	魚	米 ハタハタ 小麦粉 片栗粉 大豆油 れんこん 小松菜 にんじん コーン 切干大根 ごま マヨネーズ 大根 鶏肉 がんとどき にんじん こんにやく ちくわ(魚) さやいんげん 昆布 みそ 砂糖 うるめ節(魚)	＜おでん＞ おでんは、昔「田楽」と言われ、豆腐を三角や四角に切った串にさし、火にあぶって、みそをつけて食べていました。次第に、こんにやくや野菜も同じ方法で食べられるようになり、江戸時代の終わりに頃になると焼くのではなく煮込むようになりました。	E 845 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 453 mg NaCl 2.5 g
A	14日 火	ごはん 鮭ふりかけ 鶏肉のコーンフ레이크焼き ひじきの彩りサラダ 野菜の豆乳スープ	魚 乳 大豆	米 鮭ふりかけ(魚) 鶏肉 コーンフ레이크 パン粉 粉チーズ マヨネーズ キャベツ きゅうり コーン にんじん ひじき 砂糖 ごま油 豆乳 さつまいも にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 ベーコン 大豆 米粉	＜豆乳＞ 大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰め、布でこすと豆乳ができます。見た目は牛乳と似ていますが、牛乳とちがいが脂肪分が少ないです。そして、原料は大豆なので、体をつくるタンパク質がたっぷりと含まれています。	E 857 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 421 mg NaCl 3.0 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ 1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は2年生(基準830kcal)の量です。

令和3年 12月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 ＜中学校＞
A 301	ごはん ポークシューマイ 小松菜の中華あえ マーボー豆腐		米 ポークシューマイ(アレ無) キャベツ 小松菜 にんじん ごま 砂糖 ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 たけのこ 牛肉 にんじん ニラ 片栗粉 しょうが にんにく 砂糖 赤みそ サラダ油 ごま油	＜マーボー豆腐＞ 中国語で「麻(まあ)」は顔がごつごつとしている、「婆(ばう)」はおばあさんのことです。四川省というところで、「麻」と呼ばれたおばあさんが作った豆腐料理であったことから「麻婆豆腐」と呼ばれるようになりました。	E 829 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 412 mg NaCl 2.8 g
C 302	ごはん チキンチキンごぼう 甘酢あえ 具だくさん汁 ヨーグルト	大豆 魚 乳	米 鶏肉 ごぼう 片栗粉 大豆粉 砂糖 大豆油 キャベツ もやし きゅうり にんじん ごま 砂糖 さつまいも 白菜 油揚げ にんじん ねぎ 椎茸 みそ うるめ節(魚) ヨーグルト(乳)	＜チキンチキンごぼう＞ チキンチキンごぼうは、山口県の給食の人気メニューです。山口県の小学校で家庭オリジナルの料理をとり入れようと各家庭から募集したところ、応募の中にチキンチキンごぼうがあり、給食に人気となったそうです。	E 881 kcal P 14.0 % F 25.0 % Ca 604 mg NaCl 2.2 g
C 302	クロックムッシュ 青菜とコーンのサラダ じゃがいもとチンゲン菜のスープ 町内産りんご	乳 りんご	ミルク食パン(乳) チーズ 牛乳 ハム 米粉 パセリ バター 小松菜 ブロッコリー にんじん コーン マヨネーズ じゃがいも 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん りんご	＜クロックムッシュ＞ クロックムッシュは、パンにハムとチーズを挟み、ホワイトソースを塗り、フライパンやオーブンで焼いた料理です。フランスの首都パリが発祥で、クロックムッシュはフランス語で「カリッとした紳士」という意味です。食べる時に表面がカリッと、男性向けの料理とされたからだそうです。	E 829 kcal P 17.0 % F 32.0 % Ca 531 mg NaCl 4.2 g
C 302	ごはん ちくわの南部揚げ 小松菜とひじきのごまマヨあえ 寄せ鍋	魚	米 ちくわ(魚) 小麦粉 片栗粉 ごま 大豆油 キャベツ 小松菜 にんじん コーン ひじき ごま マヨネーズ 砂糖 白菜 肉団子(アレ無) 豆腐 鶏肉 にんじん ねぎ 春雨 椎茸 うるめ節(魚)	＜鍋料理＞ 鍋料理は、①体が温まる②たくさんの具材が入って栄養バランスが良い③野菜やきのこ、豆腐などがたっぷり食べられヘルシー④会話が弾み、団らんの良い⑤味のリエーション・アレンジが豊富など、優れた料理です。	E 811 kcal P 16.0 % F 28.0 % Ca 507 mg NaCl 3.0 g
E 303	ごはん 豚肉のくわ焼き 小松菜の塩麴炒め 油揚げと大根のみそ汁	魚	米 豚肉 片栗粉 大豆油 水あめ 砂糖 小松菜 キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ 塩麴 ごま油 砂糖 大根 油揚げ えのきたけ にんじん ねぎ みそ うるめ節(魚)	＜塩麴＞ 塩麴は「麴」という発酵食品に食塩と水を混ぜて作ります。日本で古くから使われている調味料ですが、近年再び注目を集めている調味料です。塩麴にはたくさんのビタミンが含まれています。また、肉や魚をやわらかくし、うま味を引き出すため、料理をより美味しくする働きがあります。	E 844 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 371 mg NaCl 2.5 g
E 303	ごはん 大豆ふりかけ さんまかぼすレモン煮 ほうれん草のごまあえ かぼちゃ入りほうとう汁	大豆 魚	米 大豆ふりかけ(アレ無) さんまかぼすレモン煮(魚) ほうれん草 もやし キャベツ にんじん ごま 砂糖 ほうとう 豚肉 かぼちゃ 白菜 にんじん 油揚げ ねぎ 椎茸 みそ うるめ節(魚)	＜冬至＞ 今日は「冬至」です。冬至は1年の中で夜の時間が一番長く、昼の時間が一番短い日のことです。昔から冬至には、なぜ予防に効果のあるかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。	E 850 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 423 mg NaCl 2.8 g
E 303	米粉パン オムレツのきのこソース添え ナポリタン 冬野菜のポトフ	乳 卵 乳	米粉パン(乳) オムレツ(卵) しめじ えのきたけ パセリ 砂糖 玉ねぎ スパゲッティ ペーコン にんじん ピーマン マッシュルーム トマト 粉チーズ にんにく オリーブ油 じゃがいも 大根 玉ねぎ 鶏肉 れんこん ブロッコリー にんじん	＜冬野菜＞ 冬野菜とは、冬の時期に旬を迎える野菜です。ほうれん草や小松菜、白菜、ブロッコリー、根菜などがあります。冬野菜は、寒い季節を乗り越えるために、糖分を蓄えて育ちます。食べると甘みがあり、この糖分が体を温めてくれます。風邪の予防に効果のあるビタミンもたっぷりです。	E 796 kcal P 19.0 % F 28.0 % Ca 366 mg NaCl 3.5 g
B 201	チキンライス もみの木ハンバーグ★ カラフルサラダ ふわふわ卵スープ クリスマスデザート	乳 りんご 卵・乳	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン にんじん 白麦 にんにく バター サラダ油 もみの木ハンバーグ(アレ無) りんご キャベツ きゅうり コーン パプリカ 枝豆 レモン 砂糖 玉ねぎ 豆腐 卵 ペーコン にんじん パン粉 粉チーズ パセリ クリスマスデザート(アレ無)	＜冬休みの食生活＞ 冬休みは不規則な生活になりますが、今までの生活リズムを崩さずに毎日を通しましょう。また、年末年始は伝統的な行事食に触れる機会も多いと思います。受け継がれてきた日本の食文化を楽しみ、良い年を迎えましょう。3学期も元気な笑顔で会いましょう。	E 884 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 486 mg NaCl 3.0 g



★24日(金)クリスマス献立★

2学期最後の給食は、クリスマス献立となっています♪人気のチキンライス、もみの木ハンバーグ、クリスマスデザートがでますよ！お楽しみに♪



もうすぐ冬休み！
食生活の
ポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう