



給食だより

令和3年12月

白山市立河内小学校



12月「冬の食生活について考えよう」

今年も残すところ、あとひと月ですね。朝夕一段と冷え込むようになり、いよいよ冬の到来です。寒くなると風邪やインフルエンザが流行します。風邪を予防し、寒い冬を元気に過ごすために、冬の食生活について考えましょう。



冬至のラッキーセブン♡[ん]が付くもの食べて縁起を担ぎましょう！

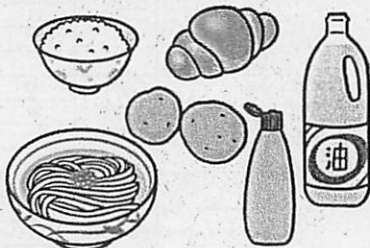
1.かぼちゃ(なんきん) 2.れんこん 3.にんじん 4.ぎんなん 5.きんかん 6.かんでん 7.うどん

からだ うご

体を動かすエネルギーを作る



からだ あたた
体を温める

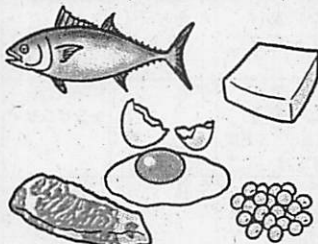


ち きんにく ほね つ

血や筋肉、骨を作る



からだ つよ
体を強くする



ウィルスとたたかう



ていこうりよく
抵抗力をつける



秋鮭の香草パン粉焼き



魚焼きグリル or
オーブンで作れます！

《4人分》
 生鮭切り身40g 4切
 白ワイン 大2
 塩・コショウ 少々
 コンソメ 小2
 ニンニク 1かけ
 バジル粉 適量
 パセリ 乾 適量
 パン粉 30g
 オリーブ油 大2



- ① 生鮭に塩をふり、10分置くと水気が出てきます。その水分をペーパーで拭き取り、コショウ、白ワインをふりかけ10分ほど置きます。
- ② その間にニンニクをすりおろしてAの材料をボウルにすべて混ぜ合わせます。
- ③ アルミホイルの上に、鮭を並べ、鮭が隠れるようにAをまぶし軽く押さえます。200℃で10分～15分焼いてできあがりです！（パン粉が焦げてきたらアルミホイルをかぶせて焼きましょう。）

12月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギー		
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる				熱や力になる		たんぱく質
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	行事食等		
1	水	白ごはん	牛乳	サバのソース煮 はくさいの昆布和え のっぺい汁			さば こんぶ うすあげ とり肉	牛乳	にんじん	しょうが はくさい きゅうり	だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう さといも かたくりこ		690 26 24	Kcal g g	
2	木	白ごはん	牛乳	とり肉の竜田揚げ きんぴらごぼう とうふと卵のみそ汁			とり肉 牛肉 とうふ ふかし 大豆ペースト たまご みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう いんげん たまねぎ	えのき	米 かたくりこ こんにやく さとう	あぶら ごま	716 29 25	Kcal g g	
3	金	白ごはん	牛乳	ミートローフ にんじんのグラッセ クラムチャウダー			牛肉 ぶた肉 あさり 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ コーン えだまめ		米 こめこ パンこ さとう じゃがいも	バター あぶら	764 31 25	Kcal g g	
6	月	あんかけ チャーハン	牛乳	海鮮あんかけ じゃこのサラダ			ハム あさり たまご ぶた肉 いか えび ほたて	牛乳 しらす干し	にんじん	にんにく しょうが コーン はくさい たまねぎ ねぎ	たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 麦 かたくりこ さとう	あぶら ごま油	630 25 21	Kcal g g	
7	火	トースト	牛乳	きのこスパゲティ はくさいのクリーム煮			ベーコン とり肉 あさり	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ	はくさい えのき	食パン スパゲティ さつまいも こめこ	オリーブ油 バター なまクリーム	604 25 22	Kcal g g	
8	水	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め コーンかき玉スープ ヨーグルト			牛肉 ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん ニラ ほうれん草	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	キムチ コーン	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま油	726 26 22	Kcal g g	
9	木	白ごはん	牛乳	魚の石垣フライ ブロッコリーのおかか和え めった汁			ホキ ぶた肉 みそ かつおぶし 大豆ペースト うすあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ		米 さつまいも てんぷらこ パンこ さとう こんにやく	ごま あぶら	684 29 18	Kcal g g	
10	金	チキンカレー	牛乳	フルーツフルゼリー			とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 もも缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら バター カレールウ	751 21 19	Kcal g g	
13	月	ひじきごはん	牛乳	はたはたのからあげ れんこんのごまネーズサラダ みそ汁			うすあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき ハタハタ わかめ	にんじん	えだまめ ごぼう れんこん きなめりなめこ たまねぎ	ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	米 麦 こめこ さとう	あぶら ごま おなしマヨネーズ	655 23 24	Kcal g g	
14	火	白ごはん	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ 肉おでん みかん			牛肉 さつまあげ うずらたまご 大豆	牛乳 かえり干し	にんじん	だいこん みかん ごぼう		米 水あめ かたくりこ さといも さとう こんにやく	あぶら ごま	711 27 21	Kcal g g	
15	水	白ごはん	牛乳	ポークシューマイ 中華サラダ 家常豆腐			シューマイ ハム みそ なまあげ ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん テンゲンサイ	きゅうり キャベツ にんにく しょうが	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ	ごま ごま油 あぶら	747 30 31	Kcal g g	
16	木	ココアビス キューパン	牛乳	カリカリベーコンサラダ カレーポトフ			ベーコン ぶた肉 ワンパルト	牛乳	にんじん かぶのは	キャベツ コーン たまねぎ かぶ	きゅうり たまねぎ	米 ホットケーキミックス さとう じゃがいも グラニュー糖	バター あぶら カレールウ	629 21 22	Kcal g g	
お祭り給食 青森県 「ねぶた祭り」 全国のお祭りとその郷土料理を紹介します。																
17	金	白ごはん	牛乳	十和田バラ焼き せんべい汁 りんごゼリー			豚肉 とり肉	牛乳	赤ピーマン にんじん	にんにく しょうが りんご たまねぎ	ごぼう またたけ はくさい ねぎ	米 さとう かやきせんべい さといも かたくりこ こんにやく ゼリー	あぶら	671 26 18	Kcal g g	
お話し給食 「こまったさんのラーメン」 お話に登場する料理を給食で再現します。																
20	月	白ごはん	牛乳	ぎょうざ ネコが好きな卵の炒めもの こまったさんのラーメン			ぎょうざ ハム たまご ぶた肉	牛乳	ニラ にんじん	たまねぎ もやし にんにく はくさい	干しいたけ たけのこ ねぎ	米 ラーメン	あぶら ごま油	639 24 17	Kcal g g	
12月22日 「冬至」 は かぼちゃ、ゆずをいただきます。お風呂にゆずを浮かべるのもいいですね。																
21	火	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ゆず風味みそ汁 かぼちゃのカップケーキ			ぶた肉 牛肉 みそ ハム 大豆ミート とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	もやし えのき	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま ごま油	723 27 19	Kcal g g	
22	水	肉みそ丼	牛乳	ハムともやしの和えもの 豆腐とわかめのスープ			ぶた肉 とり肉 とうにゅう みそ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	はくさい えのき ゆず ねぎ	米 あまなつとう さとう かたくりこ ホットケーキミックス	あぶら ごま バター	608 25 18	Kcal g g	
23	木	白ごはん	牛乳	さけの南蛮漬け 大根サラダ とりやさい鍋風			サケ みそ ハム とり肉 もめんどうふ	牛乳	にんじん	ねぎ はくさい しめじ だいこん	しょうが にんにく コーン きゅうり	米 こむぎこ こめこ さとう マロニー	あぶら ごま油 ごま	730 33 25	Kcal g g	
24	金	クリスマスピ ラフ	牛乳	スパイスチキン ミニトマト たまごスープ デザート			ウィンナー とり肉 ベーコン たまご	牛乳	トマト こまつな ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ コーン にんにく		米 麦 こめこ かたくりこ デザート	バター あぶら	814 27 33	Kcal g g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

