

# 12月 給食予定こんだて表

七尾市小丸山学校給食センター  
(小丸山小)

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー(ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー(ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
1 金	ごはん	魚	米	エネルギー 655 kcal	金時豆の「金時」とは、昔話で有名な「金太郎」からきています。金太郎の本名は「坂田金時」といいます。力自慢の「金時」は赤茶色の肌をしていて、力をいれると肌が真っ赤になったといわれています。その言い伝えから、濃い赤色のものを「金時」と呼ぶようになったそうです。金時豆には体に良い食物せんいがたっぷりです。しっかり食べましょう。	13 水	冬野菜カレー（麦ごはん）	魚	米 大麦	エネルギー 650 kcal	れんこんには、穴がたくさんあいています。水の中で育つれんこんは、大きくなるために空気をたくさん取りこまなければなりません。そこで、たくさんあいた穴を通して、空気を取りこみ、大きく成長していきます。穴があって先の見通しがよいことから、お正月やお祝いの料理にもよく使われます。給食では、「冬野菜カレー」の具に入っています。
	ちくわのカレー揚げ		たんぱく質 25.3 g	「金時豆の「金時」とは、昔話で有名な「金太郎」からきています。金太郎の本名は「坂田金時」といいます。力自慢の「金時」は赤茶色の肌をしていて、力をいれると肌が真っ赤になったといわれています。その言い伝えから、濃い赤色のものを「金時」と呼ぶようになったそうです。金時豆には体に良い食物せんいがたっぷりです。しっかり食べましょう。			(カレーソース)		たんぱく質 19.3 g		
	金時豆の甘煮		脂質 18.2 g	「金時豆の「金時」とは、昔話で有名な「金太郎」からきています。金太郎の本名は「坂田金時」といいます。力自慢の「金時」は赤茶色の肌をしていて、力をいれると肌が真っ赤になったといわれています。その言い伝えから、濃い赤色のものを「金時」と呼ぶようになったそうです。金時豆には体に良い食物せんいがたっぷりです。しっかり食べましょう。			小松菜とツナのサラダ		脂質 20.0 g		
	おでん		カルシウム 324 mg	「金時豆の「金時」とは、昔話で有名な「金太郎」からきています。金太郎の本名は「坂田金時」といいます。力自慢の「金時」は赤茶色の肌をしていて、力をいれると肌が真っ赤になったといわれています。その言い伝えから、濃い赤色のものを「金時」と呼ぶようになったそうです。金時豆には体に良い食物せんいがたっぷりです。しっかり食べましょう。			りんご		カルシウム 311 mg		
	牛乳		食塩相当量 2.0 g	「金時豆の「金時」とは、昔話で有名な「金太郎」からきています。金太郎の本名は「坂田金時」といいます。力自慢の「金時」は赤茶色の肌をしていて、力をいれると肌が真っ赤になったといわれています。その言い伝えから、濃い赤色のものを「金時」と呼ぶようになったそうです。金時豆には体に良い食物せんいがたっぷりです。しっかり食べましょう。			牛乳		食塩相当量 2.5 g		
4 月	ごはん	えび・魚	米	エネルギー 680 kcal	12月の給食目標は「きれいに手を洗おう」です。水が冷たくて、手洗いがつらい季節になってきましたが、インフルエンザなどのウィルスは手につきやすいのです。ごはんを食べる前に、せっけんやハンドソープを使ってしっかり手洗いしましょう。また、清潔なハンカチを使って手をふいて下さい。今月も、寒さに負けない元気な体で過ごしましょう。	14 木	バターロール	乳・卵	バターロール【卵・乳・小麦】	エネルギー 662 kcal	さけは、秋に川で生まれ次の年の春に海へくだります。海では、3年から5年かけて何千キロもはなれた北太平洋まで泳ぎながら成長します。そして自分が生まれた川に再び帰ってきて、そこで卵を産みます。しかし、きれいな川でないと海から帰ってきて卵を産むことができません。きれいな川になるよう、みんなで気をつけたいですね。
	えびシューマイ		たんぱく質 27.7 g	さけのハーブ焼き			たんぱく質 31.0 g				
	もずくと春雨の酢の物		脂質 22.3 g	ひじきと野菜のサラダ			脂質 27.5 g				
	麻婆豆腐		カルシウム 359 mg	かぼちゃのシチュー			カルシウム 407 mg				
牛乳	食塩相当量 2.5 g	「金時豆の「金時」とは、昔話で有名な「金太郎」からきています。金太郎の本名は「坂田金時」といいます。力自慢の「金時」は赤茶色の肌をしていて、力をいれると肌が真っ赤になったといわれています。その言い伝えから、濃い赤色のものを「金時」と呼ぶようになったそうです。金時豆には体に良い食物せんいがたっぷりです。しっかり食べましょう。	牛乳	食塩相当量 2.5 g							
5 火	ごはん	魚	米	エネルギー 672 kcal	「ぶり大根」は、ぶりのアヲを大根と一緒に醤油で煮付けた北陸地方の郷土料理です。脂の乗った「ぶり」のうま味が柔らかく煮えた大根にしみて、冬は特においしいです。「ぶくらぎ」が大きく成長すると、「ぶり」になります。給食の「揚げぶり大根」は、「ぶくらぎ」を使います。魚が煮崩れないように、片栗粉をまぶして油で揚げておき、茹でて味付けした大根と一緒にさっと煮ます。	15 金	ごはん	卵	米	エネルギー 609 kcal	野菜は意識して食べないと不足してしまいがちです。野菜をたっぷり食べるには、1日3食平均に分けてとると、楽にとることができます。でも、朝食をぬいたりすると、必要量をとるのはなかなか難しくなります。特に寒い季節は、生野菜をたくさん食べるのが大変です。給食のように加熱された野菜だと、量を多くとることができます。
	揚げぶり大根		たんぱく質 26.1 g	油淋鶏（ユウリンチー）			たんぱく質 23.9 g				
	小松菜のごまあえ		脂質 22.7 g	大根のナムル			脂質 17.1 g				
	豚汁		カルシウム 335 mg	ユイミータン			カルシウム 310 mg				
牛乳	食塩相当量 2.1 g	「金時豆の「金時」とは、昔話で有名な「金太郎」からきています。金太郎の本名は「坂田金時」といいます。力自慢の「金時」は赤茶色の肌をしていて、力をいれると肌が真っ赤になったといわれています。その言い伝えから、濃い赤色のものを「金時」と呼ぶようになったそうです。金時豆には体に良い食物せんいがたっぷりです。しっかり食べましょう。	牛乳	食塩相当量 2.0 g							
6 水	油心丼	卵	米 大麦	エネルギー 604 kcal	「油麩丼」は、宮城県の郷土料理です。「油麩」は宮城県の伝統食材で、別名「仙台麩」ともよばれています。カツ丼のように、卵でとじて作ります。「だまこ汁」は、秋田県の郷土料理です。「だまこ」とは「ごはんをつぶして丸める」という意味の「だま」に、秋田方言の「こ」がついたものだと言われています。鶏肉や野菜のうま味がしっかりしみ、美味しく体が温まります。	18 月	ごはん	魚・乳	米	エネルギー 677 kcal	冬至は1年で風が一番短い日です。今年の冬至は12月22日です。冬至には、「ゆず湯」へ入って、かぼちゃを食べて無病息災を祈る風習があります。また、かぼちゃ以外に、もちやあずきがゆを食べる風習の地域もあります。かぼちゃを食べて、病気になる元気を体をつくりましょう。給食では温かい汁物にかぼちゃが入っています。
	(丼の具)		たんぱく質 23.1 g	豚肉のゆずみそがけ			たんぱく質 26.6 g				
	茎わかめのあえ物		脂質 17.6 g	おからのミルク煮			脂質 21.9 g				
	だまこ汁		カルシウム 324 mg	冬至汁			カルシウム 342 mg				
牛乳	食塩相当量 2.5 g	「金時豆の「金時」とは、昔話で有名な「金太郎」からきています。金太郎の本名は「坂田金時」といいます。力自慢の「金時」は赤茶色の肌をしていて、力をいれると肌が真っ赤になったといわれています。その言い伝えから、濃い赤色のものを「金時」と呼ぶようになったそうです。金時豆には体に良い食物せんいがたっぷりです。しっかり食べましょう。	牛乳	食塩相当量 1.9 g							
7 木	ツナとコーンのチーストースト	乳・魚	ミルク食パン【小麦・乳】まぐろ水煮【魚】たまねぎ チーズ ノンエッグドレッシング*とうもろこし パセリ粉	エネルギー 668 kcal	「ツナチーストースト」は調理場の手作りです。ノンエッグドレッシングにツナ・コーン・たまねぎを合わせたものを食パンの上のせ、さらにチーズをかけて焼くとできあがりです。これはとても手間がかかっていますが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべてがんばって作っています。残さず食べたり、きれいな後片付けをすると調理員さんはとても喜びます。	19 火	ごはん	魚	米	エネルギー 638 kcal	骨の中にはカルシウムを含んだ繊維がびっしり張り巡らされています。骨の中のカルシウム等の量(骨量)は18~20歳で最大になり、後は年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると骨の中がスカスカになり「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなります。成長期のうちにしっかりカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。
	リボンマカロニのサラダ		たんぱく質 27.4 g	大豆と煮干しのごまがらめ			たんぱく質 28.7 g				
	冬野菜のポトフ		脂質 26.5 g	れんこんと小松菜のあえ物			脂質 17.0 g				
	りんごタルト		カルシウム 464 mg	とり野菜汁			カルシウム 649 mg				
牛乳	食塩相当量 2.9 g	「金時豆の「金時」とは、昔話で有名な「金太郎」からきています。金太郎の本名は「坂田金時」といいます。力自慢の「金時」は赤茶色の肌をしていて、力をいれると肌が真っ赤になったといわれています。その言い伝えから、濃い赤色のものを「金時」と呼ぶようになったそうです。金時豆には体に良い食物せんいがたっぷりです。しっかり食べましょう。	牛乳	食塩相当量 3.0 g							
8 金	ごはん	魚	米	エネルギー 627 kcal	みかんは手軽にとれるビタミンCの供給源です。カゼはもちろん、カンや生活習慣病の予防にも最適な冬の果物ですが、そのみかんを冷凍することで、今では夏でも食べられるようになりました。みかんのすっぱい酸味はクエン酸といい、疲労回復にも効果があります。給食で何回も登場しているおなじみのくだものです。	20 水	ごはん	乳	米	エネルギー 703 kcal	みそ汁やスープの汁を残さず飲んでいませんか？具はきちんと食べるのに、汁は残すという人もいるように思います。加熱した野菜はかさが減って、量を多くとることができます。野菜は、スープやみそ汁などの汁物にすると、その汁の中に野菜の栄養が溶け出します。具だけ食べるのではなく、汁こそしっかり食べるようにしましょう。
	さばのねぎみそ焼き		たんぱく質 25.2 g	デミグラスハンバーグ			たんぱく質 24.5 g				
	きんぴらごぼう		脂質 20.1 g	さつまいもサラダ			脂質 25.1 g				
	大根のそぼろ汁		カルシウム 306 mg	豆腐とわかめのみそ汁			カルシウム 506 mg				
牛乳 / みかん	食塩相当量 1.8 g	「金時豆の「金時」とは、昔話で有名な「金太郎」からきています。金太郎の本名は「坂田金時」といいます。力自慢の「金時」は赤茶色の肌をしていて、力をいれると肌が真っ赤になったといわれています。その言い伝えから、濃い赤色のものを「金時」と呼ぶようになったそうです。金時豆には体に良い食物せんいがたっぷりです。しっかり食べましょう。	牛乳 / みかん	食塩相当量 2.3 g							
11 月	ごはん	魚	米	エネルギー 644 kcal	「かぶ」は、日本で古くから栽培されていた野菜の一つです。江戸時代の書物には「凶作の兆しがある年は、かぶを多くまき、難を逃れよ」とあります。かぶは育つのが早く、貯蔵がきく食べ物なので、さつまいもやじゃがいもが日本にやってくる前から、重要な役割を果たしていたそうです。大きざや形、根の色は地域によって特色があり、様々な種類のかぶがあります。	21 木	ミルク食パン/チョコレートクリーム	乳/卵・乳	ミルク食パン【小麦・乳】/チョコレートクリーム(水あめ 砂糖 小麦粉 油 ココアパウダー)	エネルギー 606 kcal	「花野菜」というのは「ブロッコリー」や「カリフラワー」のことです。どちらも冬が旬の野菜で今がとて美味しい時期です。ブロッコリーもカリフラワーもキャベツから生まれた野菜です。カリフラワーは、白いものが多くてまわっていますが、最近では紫やオレンジ、黄緑色のカリフラワーもあります。スーパーで見つけて、食べてみてください。
	きびなごフライ		たんぱく質 22.6 g	ミートエッグ			たんぱく質 25.8 g				
	豚肉とかぶの炒めもの		脂質 20.7 g	ツナと花野菜のサラダ			脂質 26.3 g				
	じゃがいものみそ汁		カルシウム 418 mg	コンソメ・ジュリアン			カルシウム 342 mg				
牛乳 / ホワイトミニ	食塩相当量 1.7 g	「金時豆の「金時」とは、昔話で有名な「金太郎」からきています。金太郎の本名は「坂田金時」といいます。力自慢の「金時」は赤茶色の肌をしていて、力をいれると肌が真っ赤になったといわれています。その言い伝えから、濃い赤色のものを「金時」と呼ぶようになったそうです。金時豆には体に良い食物せんいがたっぷりです。しっかり食べましょう。	牛乳 / ホワイトミニ(ファットスプレッド ヨーグルト チーズ れん乳 水あめ レモン果汁 ゼラチン 寒天)	食塩相当量 1.7 g							
12 火	大豆とひじきの炊き込みごはん	卵	米 油揚げ にんじん 大麦 大豆 ひじき佃煮 ごま えだまめ しょうゆ 酒 砂糖	エネルギー 605 kcal	大豆は、筋肉や血液のもとになるたんぱく質が多いことから、「畑の肉」ともいわれています。今日のように豆のまま食べたり、しょうゆやみそ、豆腐や納豆などに加工して食べたりしています。大豆には、たんぱく質のほか、鉄分やカルシウム、食物繊維などもたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。	22 金	コンソメライスのクリームソースがけ	貝・乳	米 大麦 コンソメ 塩 ターメリック	エネルギー 744 kcal	22日で2学期は終了し、冬休みに入ります。冬休み中も手洗い・うがいをしっかり行い規則正しい生活をこころがけましょう。3食しっかり食べて早寝早起きをしましょう。特にビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあり、野菜やくだものに多く含まれています。好き嫌いせず食べて、3学期に元気な姿を見せてくださいね。
	五目厚焼きたまご		たんぱく質 25.0 g	(クラムチャウダー)			たんぱく質 23.9 g				
	こんにゃくサラダ		脂質 17.1 g	クリスマスサラダ			脂質 26.7 g				
	うどん汁		カルシウム 326 mg	米粉のカップケーキ			カルシウム 385 mg				
牛乳	食塩相当量 2.9 g	「金時豆の「金時」とは、昔話で有名な「金太郎」からきています。金太郎の本名は「坂田金時」といいます。力自慢の「金時」は赤茶色の肌をしていて、力をいれると肌が真っ赤になったといわれています。その言い伝えから、濃い赤色のものを「金時」と呼ぶようになったそうです。金時豆には体に良い食物せんいがたっぷりです。しっかり食べましょう。	牛乳	食塩相当量 2.1 g							

※ 都合により献立は変更になることがあります。

※ 今月の地場産物(石川県産)米、牛乳、卵、大豆、ねぎ、さば、小松菜、りんご、さつまいも、だいこん、キャベツ、れんこん、しめじ、ぶくらぎ