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	ｱﾚﾙｷﾞｰ対応	使っている食品　＊【　　】の中は含まれるアレルゲン（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
２ 月	ごはん 鶏肉のから揚げ おじゃこと野菜のごまあえ 打ち込み汁 牛乳	魚 乳	米 とり肉　油　片栗粉 しょうゆ　米粉 酒 しょうが こまつな もやし キャベツ　しらす干し　にんじん しょうゆ　ごま 砂糖 みりん うどん だいこん はくさい たまねぎ ねぎ にんじん 油揚げ みそ　煮干しだし 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 18.2 g カルシウム 348 mg 食塩相当量 2.2 g	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心いて下さい。今月も、寒さに負けない元気な体で過ごしましょう。
３ 火	ごはん さばのねぎみそ焼き のり酢あえ 大根のそぼろ煮 牛乳	魚 乳	米 さば　ねぎ みそ　砂糖 しょうゆ みりん しょうが 酒 こまつな もやし 油揚げ とうもろこし 酢　しょうゆ　のり 砂糖 だいこん たまねぎ とり肉 こんにゃく にんじん ごぼう えだまめ しょうゆ　煮干しだし 砂糖 酒 片栗粉 しょうが 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.9 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 2.6 g	給食で使っている「ねぎ」は七尾市でとれたものです。七尾市や中能登町でとれるねぎは「能登白ねぎ」とよばれ、「能登野菜」の１つです。白ねぎは、栽培する時に土を寄せて、白い部分が長くなるよう手間ひまかけて育てます。ねぎには、カゼなどからからだを守るビタミンが多いので、寒くなり始める今食べたい野菜です。
４ 水	ジャンバラヤ コーンコロッケ ペイザンヌスープ 牛乳	乳	米 たまねぎ 青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ　ポークウインナー トマトﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ油　コンソメ にんにく 砂糖 カレー粉 コーンコロッケ（とうもろこし 小麦粉 砂糖 ショートニング 塩 パン粉 小麦粉 水あめ 大豆油 でん粉 大豆たんぱく）油 だいこん キャベツ　たまねぎ ぶた肉 チンゲンサイ にんじん とりがらだし　しょうゆ　白ワイン コンソメ 塩　こしょう 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.6 g カルシウム 276 mg 食塩相当量 2.5 g	骨の中にはカルシウムを含んだ繊維がぴ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。
５ 木	バターロール さけのハーブ焼き ポテからサラダ 白菜のクリーム煮 牛乳	乳・卵 魚 乳 乳 乳	バターロール【小麦 乳 たまご 】 さけ 白ワイン にんにく レモン果汁　オリーブ油　塩　バジル じゃがいも にんじん おからとうもろこし ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チーズ しょうゆ　砂糖 塩　こしょう 牛乳　はくさい たまねぎ とり肉 こまつな にんじん 米粉 大豆 脱脂粉乳　とりがらだし　白ワイン コンソメ 油　塩　こしょう 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 28.2 g カルシウム 421 mg 食塩相当量 2.4 g	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も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。
６ 金	大豆とひじきの炊き込みごはん あつやきたまご 源平あえ じゃがいもとなめこのみそ汁 牛乳	卵 乳	米 大麦 しょうゆ 酒 大豆 にんじん とり肉 えだまめ ひじき ごま 厚焼きたまご（卵 でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油） だいこん 油揚げ にんじん 酢　しょうゆ　砂糖 ごま じゃがいも たまねぎ こまつな みそ　なめこ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 349 mg 食塩相当量 2.2 g	「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。
９ 月	ごはん　東北メニュー かつおカツ 茎わかめのあえ物 いも煮 牛乳	魚 乳	米 カツオカツ（かつお 玉ねぎ しょうが パン粉 醤油 砂糖 塩 小麦粉 大豆油）油 ｳｽﾀｰｿｰｽ みりん 三温糖　しょうゆ もやし こまつな キャベツ　茎わかめ にんじん しょうゆ　酢　白みそ 三温糖　ごま油 コチュジャン だいこん はくさい じゃがいも ぶた肉 さといも こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう しょうゆ　煮干しだし 砂糖 干ししいたけ 酒　みりん 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.7 g カルシウム 366 mg 食塩相当量 2.3 g	東北地方をイメージした給食です。海に囲まれた東北地方は海の幸が豊富です。「いも煮」は、山形県の郷土料理で、里芋の収穫時期の秋から冬によく食べられています。いも煮の具材は、里芋、牛肉、こんにゃく、ねぎが基本ですが、地域や家庭によって味付けや具材が違うそうです。地域で「いも煮会」が開催されるほど、山形県民の団らんに欠かせない郷土料理です。
10 火	ごはん デミグラスハンバーグ かぶとツナのレモンあえ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	魚 乳	米 ハンバーグ（豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩）たまねぎ デミグラスソース【小麦】トマト ぶなしめじ 赤みそ　中濃ｿｰｽ 三温糖　油　コンソメ かぶ　キャベツ　きゅうり ツナ【魚】にんじん レモン果汁　しょうゆ　酢 砂糖 塩 豆腐　たまねぎ こまつな にんじん みそ　煮干しだし 麩【小麦】わかめ 牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.1 g カルシウム 508 mg 食塩相当量 2.5 g	「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。大きさや形、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。
11 水	プルコギ丼 （プルコギ丼の具） 春巻き キムチとたまごのスープ 牛乳	卵 乳	米 牛肉 たまねぎ もやし にんじん にら しょうゆ　砂糖　酒 ごま油 にんにく ごまﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 春巻き（豚肉　にんじん　たまねぎ　キャベツ　油　小麦粉　米粉　はるさめ　でんぷん　しょうが　いしたけ ）油 たまご 豆腐　こまつな キムチ（白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 にら りんご にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚醤）にんじん ねぎ とりがらだし　しょうゆ　片栗粉 中華スープ 酒 干ししいたけ 塩 牛乳	エネルギー 695 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 27.5 g カルシウム 317 mg 食塩相当量 2.1 g	「プルコギ」というのは、韓国の言葉で「焼き肉」という意味です。甘辛のタレにつけ込んだ肉を野菜と一緒に炒めるので、日本の料理でいうと焼き肉よりもすき焼きに近い感じの料理です。給食では丼にしました。ごはんも野菜もよく食べられるので、家庭にもオススメの一品です。しっかり食べましょう。
12 木	ツナとコーンのチーズトースト リボンマカロニのサラダ 冬野菜のポトフ 牛乳	乳・魚 乳	食パン【小麦 乳】ツナ【魚】たまねぎ　油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チーズ とうもろこし パセリ キャベツ　ブロッコリー マカロニ ロースハム にんじん 酢　砂糖 油 しょうゆ　塩　こしょう だいこん さつまいも たまねぎ はくさい とり肉 こまつな にんじん とりがらだし　しょうゆ　白ワイン コンソメ 塩　こしょう 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.8 g カルシウム 401 mg 食塩相当量 2.8 g	「ツナとコーンのチーズトースト」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にのせ、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りますが、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。
13 金	冬野菜カレー（ごはん） （カレーソース） キャベツとかまぼこのレモンサラダ 能登島りんご 牛乳	魚 乳	米 たまねぎ じゃがいも だいこん カレールウ【小麦】ぶた肉 にんじん ごぼう れんこん とりがらだし　りんご 大豆ミートトマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン　にんにく　しょうが　油 キャベツ　こまつな かまぼこ【魚】ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ とうもろこし にんじん レモン果汁　塩　こしょう りんご 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 23.1 g カルシウム 302 mg 食塩相当量 2.6 g	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。
16 月	ごはん 焼きギョーザ 春雨の酢の物 マーボー豆腐 牛乳	卵 乳	米 焼きぎょうざ（キャベツ 玉ねぎ にら 豚肉 鶏肉 ラード でん粉 醤油 塩 砂糖 しょうが 小麦粉 大豆油 水あめ 大豆粉 大豆たんぱく 酢） もやし キャベツ　はるさめ 錦糸卵（たまご でん粉　砂糖　油 ）にんじん 酢　しょうゆ　砂糖　ごま ごま油 中華スープ 豆腐　たまねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ みそ　しょうゆ　にら 大豆ミート 酒 三温糖　片栗粉 酒 干ししいたけ 牛乳	エネルギー 704 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 23.1 g カルシウム 424 mg 食塩相当量 2.5 g	毎日朝ごはんをきちんと食べていますか。朝ごはんをきちんと食べている人のほうが、勉強面でも運動面でもよい結果を残すことができるということがわかってきています。毎日の小さな積み重ねが、将来の大きな差になっていきます。成長期の今こそ、規則正しい生活を身につけ、毎日しっかり朝ごはんを食べましょう。
17 火	ごはん 大豆と煮干しのごまがらめ 白菜とりんごのサラダ 豚汁 牛乳	魚 乳	米 大豆 いわし煮干し　しょうゆ　砂糖 ごま 片栗粉 油　みりん 米粉 はくさい キャベツ　りんご 酢　砂糖 油　塩　こしょう さつまいも だいこん たまねぎ ぶた肉 にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう みそ　煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 459 mg 食塩相当量 1.8 g	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。
18 水	ごはん はたはたの唐揚げ 金時豆の甘煮 とり野菜 牛乳	魚 乳	米 はたはたのから揚げ（はたはた でん粉 パン粉 塩 こしょう パプリカ しょうが 唐辛子 にんにく 砂糖） 金時豆 三温糖　しょうゆ　塩 はくさい とり肉 豆腐　こまつな ねぎ こんにゃく にんじん みそ　ぶなしめじ 煮干しだし　酒 三温糖　しょうゆ　にんにく　しょうが ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 15.4 g カルシウム 388 mg 食塩相当量 2.2 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、力をいれると肌がいっそう赤く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。
19 木	ミルク食パン／チョコレートクリーム ミートエッグ 花野菜のカレーマヨサラダ コンソメ・ジュリアン 牛乳	乳/ 卵・乳 魚 乳	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） たまご 牛乳 たまねぎ とり肉 にんじん えだまめ 大豆ミート 赤ワイン しょうゆ　砂糖 油　コンソメ キャベツ　ブロッコリー カリフラワー ツナ【魚】ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 赤パプリカ レモン果汁　カレー粉　塩 じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ　ベーコン さやいんげん セロリ とりがらだし　しょうゆ　コンソメ 白ワイン　塩　こしょう 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 26.2 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 3.0 g	「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も美味しい時期です。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。
20 金	ごはん いわしのみぞれ煮 ゆずの香あえ 冬至汁 みかん / 牛乳	魚 /乳	米 いわしのみぞれ煮（いわし 大根 砂糖 醤油 でん粉 みりん 塩） だいこん こまつな 油揚げ にんじん ゆず果汁 しょうゆ　みりん 砂糖 かぼちゃ はくさい ぶた肉 こんにゃく ねぎ ごぼう 白玉粉 ぶなしめじ みそ 小麦粉 煮干しだし 酒 塩 みかん　/ 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 394 mg 食塩相当量 2.1 g	「冬至」は1年で昼が一番短い日です。今年の冬至は１２月２１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、病気にならない元気な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。
23 月	コンソメライスのクリームソースがけ （クリームソース） もみの木サラダ 米粉のカップケーキ 牛乳	貝・乳 乳・卵 乳	米 コンソメ 塩　ターメリック 豆乳 たまねぎ じゃがいも こまつな にんじん あさり　ベーコン 米粉 脱脂粉乳　とりがらだし　油　コンソメ 白ワイン 塩 ブロッコリー キャベツ　チキン水煮　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ とうもろこし 赤ピーマン こしょう 米粉 牛乳 たまご バター 砂糖 ミルクチョコレート　ベーキングパウダー　塩 牛乳	エネルギー 746 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 26.0 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 2.1 g	好きなものばかり食べていたり、好きな食べ方ばかりていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。体が栄養不足となり、逆に脂肪や糖分を取りすぎた食生活をしていると、病気にかかりやすくなり、病気の治る時間が長くかかったりすることにつながります。バランスの良い食事を心がけ、丈夫な体をつくりましょう。
24 火	ごはん ぶりのカレーソース焼き 切干大根の彩りあえ かきたま汁 牛乳	魚 卵 乳	米 ふくらぎ みりん 酒 しょうゆ　ｳｽﾀｰｿｰｽ 砂糖 片栗粉 塩　カレー粉 こまつな キャベツ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ロースハム 切干大根 黄パプリカ ごま しょうゆ　砂糖 こんぶ 豆腐　たまご たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ みそ　煮干しだし 昆布だし 牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 24.4 g カルシウム 334 mg 食塩相当量 2.2 g	２４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。

※ 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、ふくらぎ