

12月 給食予定こんだて表



このマークがついている日のこんだてのなまえは給食委員会がかんがえました！

小丸山学校給食センター
(小丸山小)

日曜日	こんだて	別付一 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 [kcal]	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	別付一 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 [kcal]	ひとくちメモ
1 月	ごはん 焼きギョーザ 野菜のナムル 麻婆豆腐 牛乳		米 焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 ラード 玉ねぎ)にら 大豆たんぱく 油 ごま油 塩 オイスターソース でん粉 米粉 しょうゆ 大豆粉 砂糖 もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん ねぎ 大豆ミート にら テンメンジャン しょうゆ 赤みそ 酒 砂糖 片栗粉 干しいたけ 油 にんにく しおが ごま油 トウバンジャン 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 679 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 24.0 g カルシウム 396 mg 食塩相当量 2.0 g	給食では、ねぎをよく使います。ねぎは七尾でとれたものです。七尾や中能登島でとれるねぎは、「能登白ねぎ」といわれ、「能登野菜」の一つに定められています。白ねぎは、栽培するときに土をかぶせて白い部分が長くなるようにするため、手間ヒマがかかるといいます。ねぎには、風邪などから体を守るビタミンCが多く含まれます。料理の香りづけにもなる冬に美味しい野菜です。		オムライス (チキンライス) (オムライスシート/トマトケチャップ)		米 たまねぎ 鶏肉 ケチャップ ビーマントマト エリンギ 白ワイン 砂糖 コンソメ 油 ウスター ソース 塩 こしょう オムライス用たまご 烹き(たまご でん粉 砂糖 塩 油) / ケチャップ ソーセージ 大根 さつまいも 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 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	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 402 mg 食塩相当量 2.9 g	骨の中にはカルシウムを含んだセンイがびっしりはりめぐらされています。骨の中のカルシウムの量は18歳ごろに最大になります。骨量が少なくなると骨の中がスカスカになります。「骨ぞうしよう症」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。
	ごはん 大豆と煮干しのごまがらめ しそ昆布あえ とり野菜 牛乳		米 大豆 煮干し しょうゆ 油 ごま 砂糖 みりん 片栗粉 米粉 キャベツ もやし 小松菜 にんじん 塩 昆布 赤しそ 白菜 豆腐 鶏肉 こんにゃく にんじん ねぎ しめじ みそ 煮干し 油 ごま 砂糖 しょうゆ しおが にんにく トウバンジャン 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 544 mg 食塩相当量 2.3 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、しうやひやみそ、豆腐や納豆などに加工して食べたりしています。いろいろな食品にすがりを変える大豆です。大豆には、たんぱく質のほか、鉄分やカルシウム、食物せんい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。		ごはん チキンチキンごぼう		米 鶏肉 ごぼう 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 小松菜 もやし キャベツ しらす干し【魚】にんじん しょうゆ ごま 砂糖 みりん 玉ねぎ 厚揚げ 大根 こんにゃく みそ にんじん ねぎ 煮干し 油 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 19.5 g カルシウム 389 mg 食塩相当量 2.1 g	サクサクの衣をまとったジューシーな鶏のから揚げと風味豊かなごぼうに、甘辛のたれをからめた「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食から生まれた人気メニューです。今では給食だけではなく、山口県の飲食店でもメニューとしてあるほど、子ども大人も大好きな、山口県民が愛してやまないソウルフードになっていま
	ごはん ザ・いわしたつたあげ モヤモヤ・ハムハム 大根とそぼろのトロトロ煮 みかん / 牛乳		米 いわしの竜田揚げ(いわし でん粉 しょうゆ 油) 油 もやし キャベツ ロースハム にんじん 白みそ しょうゆ ごま 砂糖 酒 みりん 大根 玉ねぎ 鶏肉 厚揚げ こんにゃく にんじん ねぎ しょくや 煮干し 油 片栗粉 しおが みかん / 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 1.9 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回の食事で分けてどれは、しっかりとることができます。朝ごはんをぬいしたりすると、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。炒めたり、汁物にするなど、火を加えることで、たくさんの野菜を食べることができます。		ごはん いわしのみぞれ煮 のり酢あえ 豚汁 牛乳		米 いわしのみぞれ煮(いわし 大根 砂糖 しょうゆ でん粉 みりん 塩) キャベツ もやし 油揚げ とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 のり じゃがいも 大根 玉ねぎ 豚肉 にんじん こんにゃく ごぼう みそ ねぎ 煮干し 油 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 2.1 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良い結果を残すことができるところがわかっています。勉強や運動で良い結果を出すためには、健康な体づくりも欠かせません。午前中の活動を支えるのは、朝ごはんです。毎日しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につめよう。
	ミルク食パン / みかんジャム みんなに人気！！ミートエッグ 栄養まんてん花野菜サラダ コロコロ野菜スープ 牛乳		乳 / 卵・乳 たまご 牛乳 玉ねぎ 鶏肉 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】ノンエッグドレッシング レモン果汁 カレー粉 じゃがいも チンゲンサイ 玉ねぎ 豚肉 にんじん とうもろこし 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 574 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 23.3 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 2.6 g	好きなものばかり食べていたり、好きな食べ方ばかりしていると、栄養のバランスがくずれてしまいます。体が栄養不足となり、逆に脂質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てしまうことがあります。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。		大豆とひじきの ムキムキたきこみごはん あつ焼きたまご みどりあえ 野菜たくさん油あげみそ汁 牛乳		米 大麦 しょうゆ 酒 鶏肉 にんじん 大豆 えだまめ ひじきの佃煮【ごま】砂糖 厚焼きたまご(たまご でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし とりがらだし 油) もやし ほうれん草 にんじん ロースハム しょうゆ 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ えのきだけ ねぎ みそ 煮干し 油 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 19.4 g カルシウム 344 mg 食塩相当量 2.6 g	給食のみそ汁やスープは具も汁も残さず食べていますか？苦手な食材をさけて食べたり、好きなものだけ食べて、汁は残すといふ人が時々います。加熱した野菜はかさが減って、量を多くすることができます。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。しっかり食べるようにならう。
	ごはん さばのみりん焼き きんぴらごぼう 打ち込み汁 牛乳		米 さば しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ごま ごぼう 豚肉 にんじん こんにゃく えだまめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 ごま油 うどん 玉ねぎ 白菜 小松菜 にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干し 沈じ 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 21.3 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 2.5 g	主食のごはんやパンに多く含まれている「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素です。不足するとエネルギーが足りず、体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりにも悪影響です。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんを減らしたり残したりしないで、しっかり食べましょう。		ツナとコーンのチーズトースト ブロッコリーサラダ じゃがいもとトマトのスープ オムレット 牛乳		ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) ツナ油 キヤベツ ブロッコリー ロースハム にんじん 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ トマト 豚肉 にんじん とりがらだし コンソメ 白ワイン しょうゆ オリーブ油 オムレット(乳製品 全卵 砂糖 小麦粉 油脂) 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 27.2 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 2.9 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ます。とても手間がかりますが、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。残さず良べたり、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。
8 月	東北地方メニュー 十和田バラ焼き丼 (どんぶりの具) 茎わかめのサラダ ひつみ 牛乳		米 牛肉 玉ねぎ もやし にんじん しめじ じんご しょうゆ はちみつ 酒 コチュジャン みりん キヤベツ 小松菜 とうもろこし ロースハム くわいかめ 酢 しょうゆ ごま 砂糖 ごま油 大根 白玉粉 にんじん 油揚げ みそ ねぎ 小麦粉 煮干し 沈じ 塩 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 21.2 g カルシウム 345 mg 食塩相当量 2.9 g	東北地方をイメージした献立です。「十和田バラ焼き」は、青森県のご当地グルメで、牛バラ肉と大量の玉ねぎをしようゆベースの甘辛いタレでからめて鉄板で焼き上げたものです。「ひつみ」は、岩手県の郷土料理で、小麦粉をこねて薄くのばした生地を手でちぎり、野菜と一緒に煮込む料理です。海に囲まれた東北地方は国内わなかの一大産地で、肉厚で風味豊かなわなかが採れます。		元気いっぱい 冬野菜カレー (カレーソース) みんなでおいしい! 栄養たっぷりレモンサラダ 愛じょうたっぷりんご 牛乳		米 たまねぎ 豚肉 じゃがいも カレール【小麦】たいこん にんじん れんこん ごぼう りんご とりがらだし ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうゆ カレー粉 キヤベツ 小松菜 かまぼこ【魚】とうもろこし にんじん しょうゆ 砂糖 レモン果汁 油 塩 りんご 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.8 g カルシウム 298 mg 食塩相当量 2.8 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、たくさんいた穴を封じて、空気を取りこみ、大きくなることをめざします。穴があって先の見通しがよくなります。穴があって先の見通しがよから、お正月やお祝いの料理にもよくつかわれます。今日はカレーライスに入っています。
	コンソメライス ジュージュー焼き鮭 ～私のハート入れちゃいました～ ボテボテサラダ ぐつぐつ煮込んだ野菜 元気たっぷりシチュー 牛乳		米 コンソメ 塩 さけ 白ワイン オリーブ油 にんにく レモン果汁 塩 バジル じゃがいも ロースハム きゅうり にんじん ノンエッグドレッシング とうもろこし 塩 こしょう 牛乳 白菜 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 にんじん 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし 白ワイン コンソメ バター 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 19.4 g カルシウム 369 mg 食塩相当量 2.0 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。自分で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。		わかめごはん コロッケ ゆずの香サラダ 冬至汁 牛乳		米 大麦 わかめ 塩 コロッケ(じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん とりがらだし 砂糖 油 こしょう バン粉) 油 白菜 ブロッコリー ノンエッグドレッシング ツナ【魚】にんじん ゆず 塩 こしょう かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 みそ 煮干し 片栗粉 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) ねぎ しょうゆ 酒 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 22.3 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 2.5 g	今日は【冬至】です。冬至は1年で最も短い日です。冬至には、「ゆず湯」へ入って、かぼちゃを食べて病気をせず、健康でいること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。今日はあたたかい汁物にかぼちゃが入っています。
	ごはん 揚げぶりのカレーソース ひじきの彩り野菜あえ 五目スープ 牛乳		米 ふくらぎ 片栗粉 油 みりん 酒 米粉 しょうゆ ウスター ソース 砂糖 塩 カレー粉 もやしきゅうり にんじん とうもろこし ひじきのつくだ煮【ごま】 しょうゆ ごま油 砂糖 塩 玉ねぎ チンゲンサイ 鶏肉 ねぎ 春雨 とりがらだし しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.0 g カルシウム 284 mg 食塩相当量 1.9 g	ふくらぎは、大きく成長すると「ぶり」になります。このように大きくなると名前が変わっていく魚を「出世魚」といいます。能登のほうでは「こぞくら」「ふくらぎ」といいます。生活習慣病の予防、記憶力低下を防ぐ物質がたくさん含まれています。七尾にはおいしいお魚がたくさんあります。お魚を好きになってくださいね。		ターメリックライスのクリームソースかけ (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		米 コンソメ 塩 ターメリック 豆乳 玉ねぎ じゃがいも にんじん 小松菜 あさり 米粉 ベーコン とりがらだし コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう ブロッコリー キヤベツ 鶏肉 ノンエッグドレッシング とうもろこし 赤バブリカ こしょう 米粉 牛乳 バター 砂糖 たまご チョコチップ【砂糖 植物油脂 ココア カカオマス 全粉 乳 乳化剤 香料】脱脂粉乳 ベーキングパウダー 塩 牛乳	エネルギー 726 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 25.8 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 2.0 g	今日の給食は、一足早いクリスマスメニューです。サラダはもみの木にカラフルな飾りや雪が積もった様子をイメージしたものです。カップケーキは調理員さんの手作りです。これからクリスマスやお正月などごくぞうを食べる機会が増えると思います。野菜不足にならないよう、バランスを考えて食事をしましょう。
	セルフチリコンカンドッグ (ミルクロール) (チリコンカン) ポパイサラダ チキンヌードルスープ 世界の料理 [アメリカ] オレンジゼリー / 牛乳		乳 ミルクロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩) 豚肉 玉ねぎ にんじん ひよこ豆 ケチャップトマトソース 大豆ミート ウスター ソース 油 砂糖 しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう ほうれん草 ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ クセ 酢 オリーブ油 砂糖 コンソメ 塩 じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 にんじん スパゲッティ セロリ とりがらだし コンソメ 油 白ワイン にんにく 塩 バセリ こしょう オレンジゼリー(オレンジ果汁 砂糖) / 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 20.8 g カルシウム 329 mg 食塩相当量 2.7 g	アメリカをテーマにした献立です。「チリコンカン」は、アメリカの郷土料理で、ひき肉・玉ねぎなどの野菜を炒め、豆・トマト・チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。「チキンヌードルスープ」は、パスタや野菜の入ったチキンヌードルで、定番の家庭料理です。「ポパイサラダ」のポパイは、はづれん草を食べると元気もりもりになる「ポパイ」というキャラクターの名前にならんだ料理名です。		ごはん チーズハンバーグ かぶとツナのレモンあえ じゃがいものみそ汁 牛乳		米 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉 塩) 玉ねぎ チーズ デミグラスソース【小麦】ケチャップトマト 赤ワイン ウスター ソース 油 かぶ キヤベツ きゅうり ツナ【魚】にんじん レモン果汁 しょうゆ 酢 砂糖 塩 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干し 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 23.4 g カルシウム 553 mg 食塩相当量 2.4 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食しっかりと食べて早寝早起きをしましょ。特にビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるはだらきがあり、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。