

# 12月

# 給食予定こんだて表

12の給食目標 きゅうしよくちくひょう きれいに手を洗おう

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中には含まれるアレルギー【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	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 *【 】の中には含まれるアレルギー【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ	
2月	ごはん かつおカツ むかわめのおえ物 いも煮 牛乳	小麦・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 スタース みりん 三温糖 しょうゆ もやし こまつな キャベツ むかわめ 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 こんにやく にんじん ねぎ ごぼう しょうゆ 煮干しだし 砂糖 干しいたけ 酒 みりん 牛乳	エネルギー 778 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.4 g カルシウム 421 mg 食塩相当量 3.0 g	今日の給食は、東北地方をイメージしたメニューです。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す。さといもや肉、野菜など具だくさんの汁物で、河原に鯛や材料を持ち込み、家族や友人を囲んで芋煮を食べる「芋煮会」も行われ、昔から山形県民に大切にされている郷土料理です。	16日	ごはん 鶏肉のからあげ おじゃこと野菜のごまあえ 打ち込み汁 牛乳	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 810 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 20.7 g カルシウム 384 mg 食塩相当量 2.8 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ますということがあります。毎日しっかり朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。		
3月	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	小麦・乳・卵 魚 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 ノエグッドレッシング チーズ しょうゆ 砂糖 塩 しょうゆ 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 とりからだし 白ワイン コンソメ 油 塩 しょうゆ 牛乳	エネルギー 852 kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 34.9 g カルシウム 485 mg 食塩相当量 3.3 g	さけは、秋に川で生まれ次の年の春に海へくぐります。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ても卵を産むことができせん。きれいな川になるよう、みんなで気をつけたいですね。	17日	ミルク食パン/チョコクリーム 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	小麦・乳・卵 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 プロコリヤー カリフラワー ツナ【魚】ノエグッドレッシング 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 セロリとりからだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 しょうゆ 牛乳	エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 29.8 g カルシウム 381 mg 食塩相当量 3.7 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食平均に分けてとれば楽にとることができます。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。	
4月	ジャンバラヤ コンコロッケ 水 パイザナススープ 牛乳	小麦 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 トマトトマケチャップ 油 コンソメ にんにく 砂糖 カレー粉 コンコロッケ(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 とりからだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 しょうゆ 牛乳	エネルギー 758 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.1 g カルシウム 292 mg 食塩相当量 3.2 g	「ジャンバラヤ」はアメリカ発祥の炊き込みご飯です。肉や野菜をいためてチリペッパーソースなどの香辛料を加えて作ります。普段の食事だけでは、バーベキューやお祭りなどのイベントでもふるまわれるそうです。スパイスな風味つけが特徴のジャンバラヤですが、給食では食べやすい味つけにしています。	18日	ごはん さばのねぎみそ焼き のり酢あえ 水 大根のそぼろ煮 牛乳	米 魚 小麦 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 こんにやく 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 837 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 24.6 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 3.3 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な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。	
5月	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 しょうゆ さつまいも だいこん たまねぎ ぶた肉 にんじん こんにやく ねぎ ごぼう みそ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 796 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.9 g カルシウム 534 mg 食塩相当量 2.2 g	給食のすまし汁やみそ汁はいわしや鰯布、かつおなどでだしをとって作っています。だしをきかせることで、調味料をいれすぎることなくおいしく作ることができ、減塩にもつながります。食材1つでだしをとるより、合わせて使ったほうが、うま味成分の相乗効果でよりうま味が強くなります。	19日	ごはん いわしのみぞれ煮 ゆずの香あえ 木 冬至汁 牛乳/みかん	魚 小麦 乳/	米 魚 小麦 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 こんにやく 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 牛乳 / みかん	エネルギー 841 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.5 g カルシウム 445 mg 食塩相当量 2.6 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」入って、かぼちゃを食べる無病災を祈る風習があります。また、かぼちゃ以外に、もちやあずきかゆを食べる風習の地域もあります。かぼちゃを食べ、病気に強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。
6月	大豆とひじきの炊き込みごはん 豚焼きたまご 源平あえ じゃがいもとなめこのみそ汁 牛乳	(小麦) 卵 乳	米 大麦 しょうゆ 酒 大豆 にんじん とり肉 えだまめ さとう 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 778 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 20.8 g カルシウム 384 mg 食塩相当量 2.8 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。	20日	コンソメライス (クリームソース) 水 もみの木サラダ 米粉の cupcakes 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 とりからだし 油 コンソメ 白ワイン 塩 プロコリヤー キャベツ チキン水煮 ノエグッドレッシング とうもろこし 赤ピーマン しょうゆ 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 912 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 29.3 g カルシウム 414 mg 食塩相当量 2.6 g	少し早いですが、今日はクリスマスの献立です。米粉のcupcakeは、調理員さんが1つ1つ手作りして給食センターで焼いたデザートです。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ながら作っています。残さず食べたり、きれいな後片付けをするとう調理員さんはとても喜びます。感謝の気持ちを忘れずにしましょう。	
9月	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	小麦 魚 小麦 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 木綿豆腐 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 804 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 24.1 g カルシウム 595 mg 食塩相当量 3.2 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。のき物には「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。	23日	ごはん 焼きギョーザ 春雨の酢の物 麻婆豆腐 牛乳	小麦 卵 乳	米 小麦 卵 乳	米 焼きぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ たら 豚肉 鶏肉 ラード でん粉 醤油 塩 砂糖 しょうゆ) 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 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ みそ しょうゆ たら 大豆ミート 酒 三温糖 片栗粉 酒 干しいたけ 牛乳	エネルギー 882 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 26.7 g カルシウム 466 mg 食塩相当量 3.0 g	12月の給食目標は「きれいに手を洗おう」です。水が冷たたくて、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。うすも、寒さに負けない元気な体で過ごしましょう。
10月	ミルク食パン/みかんジャム ぶりのカレーソース焼き 切干大根の彩りサラダ かきたまスープ 牛乳	小麦・乳 魚 卵 乳	食パン【小麦 乳】 ぶらざき 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 ノエグッドレッシング 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 木綿豆腐 たまご たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ とりからだし しょうゆ 片栗粉 コンソメ 酒 牛乳	エネルギー 791 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 32.1 g カルシウム 408 mg 食塩相当量 3.9 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な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日	きなこ揚げパン リボンマカロニのサラダ 火 牛乳	小麦・魚 乳	ミルクロール 油 きなこ さとう 塩 キャベツ プロコリヤー マカロニ ツナ にんじん 酢 ノンエグッドレッシング レモン汁 塩 しょうゆ 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 とりからだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 しょうゆ 牛乳	エネルギー 782 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 28.0 g カルシウム 397 mg 食塩相当量 3.2 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・うがいをしてしっかり行い規則正しい生活を過ごしましょう。3食しっかりと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してくれるはたらきがあり、野菜やくだものにおおく含まれています。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な。	
11月	ごはん ブルコギ丼 春巻き 水 キムチとたまごのスープ 牛乳	小麦 小麦 卵 乳	米 ぶた肉 たまねぎ もやし にんじん たら しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 にんにく ごま油 ハンジャン 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 しいたけ) 油 たまご 木綿豆腐 こまつな キムチ(白菜 たまねぎ こまつ 大根 にんじん 昆布 たら りんご にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚露) にんじん ねぎ とりからだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 干しいたけ 塩 牛乳	エネルギー 844 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 29.4 g カルシウム 343 mg 食塩相当量 2.6 g	ブルコギの「ブル」は火、「コギ」は肉という意味です。甘めのタレに漬け込んだ肉を野菜と一緒に焼いて作ります。日本のすき焼きに近い料理で、日本でも人気の韓国料理の一つです。給食では併にしました。ごはんも野菜もよく食べられるので、家庭にもおすすめの一品です。しっかり食べましょう。	22日	ねるんジャー 参上! うごくんジャー 参上!	冬休みは楽しい行事がいっぱい。ついつい夜ふかししちゃいそう…。でも寝て、体を休めることはとても大切な。時間が来たから「おやすみなさい」。次の日、気持ちよく起きられるよ!	「こたつでまるくなる」のはだめだよ。おにごっこやなわとびなどで体を動かせば、ほかほか体が温まってくるぞ。寒さもおちゃらだ! でも汗をかいたらすぐに着替えようね。			
12月	ごはん はたはたのから揚げ 金時豆の甘煮 とり野菜 牛乳	小麦・魚 乳	米 はたはたのから揚げ(はたはた でん粉 パン粉 塩 しょうゆ 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 木綿豆腐 こまつな ねぎ こんにやく 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 トウハンジャン 牛乳	エネルギー 747 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 16.4 g カルシウム 409 mg 食塩相当量 2.7 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。	21日	たべるんジャー 参上! あらうんジャー 参上!	クリスマスやお正月、ごちそうも楽しみ。でも食べすぎは禁物。休み中も朝、昼、夕の3食を時間になったら食べよう。野菜や果物、牛乳・チーズなどの乳製品もしっかりとろうね。	手には、自に見えないばいきんがいっぱい。君たちの体の中に入ろうといつもねらっている。「ただいま」の後、「いただきます」の前は、かならずせっけんて手をあらおうね。			
13日	冬野菜カレー (カレーソース) キャベツとかまぼこのレモンサラダ りんご 牛乳	小麦 魚 りんご 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 とりからだし 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 キャベツ こまつな かまぼこ【魚】ノエグッドレッシング とうもろこし にんじん レモン果汁 塩 しょうゆ りんご 牛乳	エネルギー 837 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 27.8 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 3.3 g	れんこんには、穴があ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。穴があって尻の尻通しがよくことから、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。	23日	ねるんジャー 参上! あらうんジャー 参上!	クリスマスやお正月、ごちそうも楽しみ。でも食べすぎは禁物。休み中も朝、昼、夕の3食を時間になったら食べよう。野菜や果物、牛乳・チーズなどの乳製品もしっかりとろうね。	手には、自に見えないばいきんがいっぱい。君たちの体の中に入ろうといつもねらっている。「ただいま」の後、「いただきます」の前は、かならずせっけんて手をあらおうね。			

※都合により献立は変更になることがあります。