

# 12月 給食だより

令和6年12月  
津幡町立太白台小学校

いよいよ、今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。体の抵抗力を高めるためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事への心がけが大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

## 寒さに負けない食事

栄養のバランスのとれた食事を日ごろから意識していますか？体に必要な栄養素を毎日しっかりと摂るために、主食・主菜・副菜・汁物をそろえることを心がけましょう。さらに、感染症を防ぐために、ビタミンA・Cがたっぷり含まれる野菜や果物、腸内環境を整えてくれる乳酸菌を含む乳製品を特に意識して食べるようにしましょう。



バランスよく

食べるためには…



主食・主菜・副菜・汁物(のみ物)をそろえましょう



さらに！

朝食、または間食に乳製品と果物をプラスしましょう。

色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。

給食はバランスのよい食事の見本です！



★丼は主食と主菜を兼ねます

\*好き嫌いをしすぎてしまうとバランスがわるくなってしまいます。苦手な食べ物も少しずつ食べられるようになってよいですね。

## 炊き込みご飯やピラフなどの変わりご飯は、給食室で手作りしています！



給食では、家庭とは違う作り方をします。業者さんから納品されたご飯に、給食室で作った具材(炊き込みご飯などは煮物、ピラフなどは炒め物)を、衛生的なロング手袋を着用した調理員が、混ぜていきます。ちらしずしも同様に、すし飯に具材を混ぜています。むらなく丁寧に混ぜるのは大変ですが、おいしいご飯をみなさんに食べてもらうためにがんばっています！

### ですが、残食が多くて困っています…

まずは、ご飯ケースに入ったご飯を、すべて盛りきることを目指しましょう。具材が入っている分、いつもの白ご飯と同じ量を盛るとたくさん余ってしまいます。ご飯ケースに入ったご飯を等分して、盛りつけ量の目安をつけるという方法もありますよ。

変わりご飯の日の献立は、ご飯に具材が入る分、主菜または副菜が1品少ないことが多いので、栄養素をしっかりと摂るためにも、残さず食べられるといいですね。

★32人クラスの場合

8人分	8人分
8人分	8人分



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
2 (月)	にくみそどん(むぎごはん) (く) うすあげとキャベツのおひたし いもにじる	豚肉 鶏肉 赤みそ うすあげ	米 白麦 ごま油 さとう さとう さといも さとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな キャベツ しめじ にんじん だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	593	23.5	17.4
3 (火)	ごはん ふくらぎのみりんやき ひじきとだいずのいために だんごじる	ふくらぎ ひじき 大豆 さつまあげ うすあげ みそ	米 さとう ごま 油 さとう 白玉団子	こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん にんじん こまつな	681	29.0	21.7
4 (水)	こめこミルクロール オムレツ さつまいもとれんこんのチップ★ トマトとあさりのスープパスタ	脱脂粉乳 鶏卵 あさり ベーコン	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン でんぷん 油 さつまいも 大豆油 スパゲティ オリーブ油 さとう	れんこん にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ トマト	606	22.4	24.8
5 (木)	ごはん ぶたにくのしょうがいため さといもとうすらたまごのみそに くだもの(オレンジ)	豚肉 鶏肉 厚揚げ うすら卵 みそ	米 油 さとう でんぷん さといも さとう でんぷん 米粉 大豆油	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん こまつな こんにゃく だいこん にんじん さやいんげん オレンジ	604	24.4	16.3
6 (金)	むぎごはん はくさいとチキンのレモンサラダ ふゆやさいかレー	鶏肉 豚肉	米 白麦 ノンエッグマヨネーズ さつまいも 油 カレールウ	はくさい ブロッコリー にんじん レモン にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん ブルーベリー りんご	635	20.1	19.1
9 (月)	わかめごはん きびなごカリカリフライ★ すのもの にくじゃが	わかめ きびなご かまぼこ 豚肉 高野豆腐	米 白麦 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 さとう 油 じゃがいも さとう	しょうが きゅうり キャベツ にんじん にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	610	22.8	16.9
10 (火)	ごはん とりとこんさいのあますあんからめ★ にくだんごのスープ ヨーグルト	鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ヨーグルト	米 さつまいも でんぷん 大豆油 ごま油 さとう 米粉 はるさめ ミートボール(でんぷん 水あめ チキンオイル 大豆油)	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ミートボール(たまねぎ) はくさい にんじん ねぎ	654	22.3	18.3
11 (水)	ミルクしょくパン フルーツクリームサンド かぼちゃのミートソースやき もやしのスープ	脱脂粉乳 ヨーグルト 豚肉 鶏肉	小麦粉 さとう ショートニング 生クリーム 油 さとう	みかん パイナップル もも にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン トマト もやし キャベツ にんじん ねぎ	584	21.0	22.5
12 (木)	ごはん はるまき ちゅうかあえ ぶたキムチラーメン	豚肉 ひじき 鶏肉 豚肉 キムチ(昆布) みそ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 油 大豆油 さとう ごま油 中華めん キムチ(さとう ごま)	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり キムチ(はくさい たまねぎ にんじん りんご だいこん にんにく) はくさい にんじん もやし にら	592	21.6	16.8
13 (金)	むぎごはん スイートポテトサラダ ハヤシライス	ロースハム 豚肉	米 白麦 さつまいも ノンエッグマヨネーズ ハヤシルウ 油 米粉	たまねぎ ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	623	17.8	18.4
16 (月)	ごはん いりとうぶつつみやき れんこんのしおいため★ じゃがいもとふのみそしる	鶏肉 豆腐 大豆たん白 さつまあげ みそ	米 さとう でんぷん 油 油 ごま油 じゃがいも おつゆ麩	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが 干しいたけ しょうが れんこん こんにゃく こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	582	23.2	15.2
17 (火)	ごはん シューマイ バンサンスウ マーボーだいこん	豚肉 大豆たん白 ロースハム 豚肉 鶏肉 大豆ミート 赤みそ	米 でんぷん さとう 小麦粉 豚脂 油 はるさめ さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん にら 干しいたけ	638	23.1	21.0
18 (水)	はいがパンズ とりにくのチリンドロンにふう エンサラダ・ミクスタ ソパ・デ・アホ	脱脂粉乳 鶏肉 ツナ 鶏卵 ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 オリーブ油 さとう オリーブ油 さとう パン粉 じゃがいも オリーブ油	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく パセリ	586	28.8	23.5
19 (木)	ごはん ぶたにくのくわやき★ しおこんぶあえ かすじる	豚肉 塩昆布 鶏肉 みそ	米 米粉 でんぷん 油 さとう さといも 酒かす	キャベツ もやし きゅうり にんじん はくさい ねぎ	629	25.7	21.0
20 (金)	ごはん ちくわのゆかりあげ かぼちゃのそぼろに ゆずかおるとりしおうどん	ちくわ 豚肉 鶏肉	米 てんぷら粉 大豆油 油 さとう でんぷん うどん ごま油	赤しそ粉 かぼちゃ たまねぎ こんにゃく はくさい にんじん しめじ ねぎ ゆず	624	22.6	16.4
23 (月)	ごはん コロッケ あますあえ くるまふのたまごとじ	豚肉 わかめ 鶏卵 鶏肉	米 じゃがいも さとう 油 豚脂 パン粉 小麦粉 水あめ でんぷん さとう くるまふ さとう	たまねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	640	25.0	18.8
24 (火)	ごはん さばのたつたあげ みそいため けんちんじる	さば 豚肉 みそ 木綿豆腐	米 でんぷん さとう 大豆油 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	600	23.5	21.5
25 (水)	バターロール もみのきハンバーグ マカロニのソテー コンソメスープ チョコケーキ	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ベーコン 豆乳 大豆粉	小麦粉 さとう マーガリン さとう 豚脂 でんぷん マカロニ 油 油 さとう 米粉 水あめ でんぷん ココアパウダー	たまねぎ トマト にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	630	22.9	32.0

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	617kcal	15.1%	29.3%	329mg	3.1mg	253μg	0.57mg	0.51mg	25mg	4.3g	2.3g	76mg	2.6mg