

今年も残りわずかとなりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっています。体調を崩したり、カゼをひく人も増える時期です。これから「冬休み」「クリスマス」「お正月」と、楽しい行事がいっぱいです。年末年始を元気に過ごせるように「早寝・早起き」を心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。



【★ 12月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★米粉 ★大豆 ★ふくらぎ ★ハタハタ ★さつまいも ★ねぎ
◇里芋 ◇大根 ◇ごぼう ◇れんこん ◇白菜 ◇ほうれん草 ◇小松菜 ◇みかん ◇りんご

給食予定献立

令和2年 12月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <小学校>
1日 火	ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ 五目きんぴら のっぺい汁	魚 里芋・魚	米 ふくらぎ 白みそ みそ 片栗粉 米粉 しょうが 大豆油 砂糖 れんこん ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん ごま 砂糖 サラダ油 ごま油 里芋 白菜 ほうれん草 生揚げ にんじん 椎茸 片栗粉 うるめ節(魚)	<のっぺい汁> 「のっぺい汁」は、日本各地に伝わる郷土料理の一つです。のっぺい汁は地域によって様々ですが、共通しているのは具沢山で味噌を使わないすまし汁であること。汁を残さず食べる目的でトピをつけることです。	E 704 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 328 mg NaCl 2.3 g
2日 水	ごはん しそ巻きギョーザ 三色ナムル キムチチゲ みかん	魚・あさり	米 しそ巻きギョーザ(アレ無) 大豆油 キャベツ ほうれん草 にんじん ごま ごま油 砂糖 豆腐 白菜 玉ねぎ キムチ(魚エキス) 豚肉 しめじ あさり ニラ みそ ごま油 砂糖 みかん	<キムチ> キムチとは、白菜などの野菜と塩、唐辛子、魚介の塩辛、にんにくなどを使用した韓国の伝統的な漬物です。現在では日本でも広く伝わり、炒め物や鍋料理など様々な料理に使われています。	E 642 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 350 mg NaCl 2.0 g
3日 木	大豆わかめごはん 豚肉の美味だれ しらすと野菜の甘酢あえ 大根と水菜のみそ汁	卵・魚 魚	米 大豆 白麦 わかめ 豚肉 片栗粉 大豆油 りんご しょうが にんにく 砂糖 サラダ油 キャベツ きゅうり 錦糸卵(卵) しらす干し しょうが 砂糖 大根 みずな にんじん 油揚げ なめこ みそ うるめ節(魚)	<水菜> 水菜の生産量が多いのは茨城県です。肥料を使わず、水と土だけで育てていたことから、「水菜」という名前がつけられました。カロテンやビタミンCが多く含まれ、お肌をきれいにしたり、かぜを予防したりします。また、骨を作るカルシウム、血を作る鉄も含まれています。	E 707 kcal P 16.0 % F 33.0 % Ca 364 mg NaCl 3.0 g
4日 金	クロックムッシュ ほうれん草オムレツ 小松菜とコーンのサラダ 鶏団子と野菜のスープ煮 バナナ	卵	ミルク食パン チーズ ハム 牛乳 米粉 パセリ バター ほうれん草オムレツ(卵) 小松菜 ブロッコリー コーン にんじん マヨネーズ じゃがいも 鶏団子(アレ無) 玉ねぎ キャベツ にんじん さやいんげん バナナ	<クロックムッシュ> クロックムッシュは、パンにハムとチーズを挟み、ホワイトソースを塗って焼いた料理です。フランスの首都パリが発祥で、クロックムッシュはフランス語で「カリッとした紳士」という意味です。食べる時に表面がカリッとし、男性向けの料理とされたからだそうです。	E 754 kcal P 16.0 % F 37.0 % Ca 610 mg NaCl 3.6 g
7日 月	ごはん ハタハタの唐揚げ 切干大根とれんこんのごまマヨあえ みそおでん	魚 魚	米 ハタハタ 小麦粉 片栗粉 大豆油 れんこん 小松菜 にんじん コーン 切干大根 ごま マヨネーズ 大根 鶏肉 がんもどき(アレ無) にんじん こんにゃく ちくわ(魚) さやいんげん 昆布 みそ 砂糖 うるめ節(魚)	<おでん> おでんは、昔「田楽」と言われ、豆腐を三角や四角に切って串にさし、火にあぶって、みそをつけて食べていました。次第に、こんにゃくや野菜も同じ方法で食べられるようになり、江戸時代の終わり頃になると焼くのではなく煮込むようになりました。	E 683 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 389 mg NaCl 2.1 g
8日 火	ハヤシライス 高野豆腐の甘辛がらめ フルーツのゼリーあえ	魚 いちご・バナナ パン・もも	米 白麦 玉ねぎ 牛肉 にんじん トマト ブルーン にんにく ハヤシルー サラダ油 さつまいも 高野豆腐 片栗粉 青のり 大豆油 砂糖 水あめ いちごゼリー(いちご) バナナ りんご パイン缶 もも缶	<高野豆腐> 高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させて作ります。日本に昔から伝わる保存食です。今から約800年前に考えられました。大豆から出来ているので、大豆の栄養がたっぷりの食べ物です。	E 770 kcal P 12.0 % F 25.0 % Ca 345 mg NaCl 2.4 g
9日 水	ごはん あじの南蛮漬け 春雨と卵の中華炒め あさりと野菜のワンタンスープ ひとくちチーズ	魚 卵 あさり	米 あじ 片栗粉 ねぎ 大豆油 砂糖 ごま油 卵 小松菜 にんじん 春雨 ねぎ もやし しょうが 砂糖 サラダ油 ごま油 キャベツ 玉ねぎ にんじん あさり コーン ワンタン みそ 砂糖 ひとくちチーズ(アレ無)	<春雨> 春雨は、歴史が古く、約1000年前に中国で作られたことが始まりです。透明で細い形が、春雨の雨に似ていることから「春雨」と名付けられました。春雨には緑豆を原料とした「緑豆春雨」と、じゃがいもやさつまいもを原料とした「でんぶ春雨」があります。	E 694 kcal P 16.0 % F 29.0 % Ca 381 mg NaCl 2.2 g
10日 木	ごはん ミルク茶碗蒸し ゆかりあえ うま煮	卵・魚 魚	米 卵 牛乳 しめじ かまぼこ(魚) 小松菜 ベーコン 手まりふ、うるめ節(魚) キャベツ きゅうり みずな 赤しそ じゃがいも 大根 こんにゃく にんじん 油揚げ 鶏肉 さやいんげん 椎茸 砂糖 うるめ節(魚)	<健康3原則> 健康な体作りには「食事・運動・睡眠」が大切です。「健康3原則」と言います。「食事」は成長や健康に必要な栄養をとるために必要です。「運動」は骨や筋肉を刺激して、成長をうながすために必要です。「睡眠」は疲れをとり、体や脳を成長させるために必要です。	E 693 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 408 mg NaCl 2.5 g
11日 金	キャロットパン 鶏肉のスパイス煮 揚げ野菜のサラダ お豆と野菜のスープ		キャロットパン 鶏肉 砂糖 かぼちゃ れんこん 赤パプリカ さやいんげん コーン 玉ねぎ 大豆油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん 大豆 ベーコン 白いんげん豆 赤いんげん豆	<オールスパイス> 鶏肉のスパイス煮には「オールスパイス」という香料を使っています。オールスパイスは「シナモン」「ナツメグ」「クローブ」の香りを併せ持つことから、この名がつけられました。肉料理やトマト料理に合いますが、魚料理やお菓子などの甘い料理にも使われます。	E 632 kcal P 19.0 % F 32.0 % Ca 325 mg NaCl 3.5 g
14日 月	ごはん 五目厚焼きたまご 野菜と油揚げのごまあえ 肉じゃが	卵・魚 魚	米 五目厚焼きたまご(卵・魚だし) 白菜 小松菜 油揚げ にんじん ごま 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 牛肉 にんじん こんにゃく さやいんげん 砂糖 サラダ油 うるめ節(魚)	<肉じゃが> 肉じゃがは、肉やじゃがいもなどの具材を炒め、醤油・砂糖・みりんなどで味付けした料理です。明治時代に、ビーフシチューをもとに日本海軍が考えた料理です。栄養バランスが良く、保存の効く材料だったため、海軍の食事として定着し、各家庭に広まりました。	E 666 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 370 mg NaCl 2.1 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1,2年生の基準は530kcal、5,6年生は780kcalです。

令和2年 12月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
15日 火	梅ごはん 鶏肉のポテトフレック焼き ひじきのマリネサラダ 野菜と卵のスープ	卵	米 梅 鶏肉 マヨネーズ じゃがいも スキムミルク パセリ キャベツ 小松菜 ハム コーン ひじき 砂糖 サラダ油 白菜 卵 豆腐 にんじん えのきたけ	<卵> 卵は平安時代の頃から食べられており、江戸時代になると卵焼きなどの卵料理が登場しました。しかし、牛乳も卵もとても高価だったので、病気の人のための食品でした。卵には、体をつくるもととなるタンパク質が多いです。	E 621 kcal P 18.0 % F 25.0 % Ca 337 mg NaCl 3.2 g
16日 水	ごはん 鮭のセサミフライ 小松菜の昆布あえ こしね汁	魚 里芋・魚	米 鮭 パン粉 小麦粉 卵 米粉 ごま 青のり 大豆油 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 昆布 大根 里芋 こんにゃく 豚肉 ねぎ にんじん ごぼう 椎茸 ゆず みそ うるめ節(魚)	<こしね汁> こしね汁は、群馬県の郷土料理で、「こ=こんにゃく」「し=しいたけ」「ね=ねぎ」を使用していることから「こしね汁」と呼ばれています。野菜嫌いの子どもでも野菜を多く食べられるように作られた「食べるみそ汁」です。群馬県は、こんにゃくと原木しいたけの生産量が日本一です。	E 682 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 330 mg NaCl 2.1 g
17日 木	えびフライカレー (えびフライ) 小松菜と卵のサラダ りんご	卵・魚 りんご	米 白麦 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん りんご にんにく しょうが チーズ カレールウ サラダ油 えびフライ(アレル無) 大豆油 小松菜 キャベツ 角切り卵(卵・魚だし) 赤パプリカ 砂糖 サラダ油 りんご	<小松菜> 「小松菜」は、ほうれん草によく似た野菜ですが、カルシウムがほうれん草の5倍も含まれています。江戸時代に「小松川」という所で栽培されており、そこへ5代将軍徳川綱吉が訪れた際に食べてもらったところ、大変気に入り、その土地の名前から「小松菜」と名付けられたそうです。	E 736 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 341 mg NaCl 3.0 g
18日 金	バターロール じゃがいものミートソース焼き 彩り海藻サラダ 白菜とベーコンのスープ 豆乳プリン		バターロール じゃがいも 牛肉 玉ねぎ チーズ 豚肉 マッシュルーム トマト にんにく 小麦粉 バター 砂糖 キャベツ きゅうり 赤パプリカ にんじん コーン 海藻 ごま サラダ油 砂糖 白菜 もやし ベーコン にんじん ニラ きくらげ 豆乳プリン(アレル無)	<じゃがいも> じゃがいもは、16世紀にインドネシアの首都ジャカルタから日本に伝わってきました。ジャカルタは昔、ジャガタラという地名だったので「ジャガタラいも」と呼ばれていました。それが略されて「じゃがいも」となりました。じゃがいもは、風邪を予防するビタミンCがたっぷりです。	E 589 kcal P 15.0 % F 41.0 % Ca 349 mg NaCl 3.5 g
21日 月	ごはん 大豆ふりかけ さんまのかつお節煮 即席漬け かぼちゃ入りほうとう汁	魚	米 大豆ふりかけ(アレル無) さんまかつお節煮(魚) キャベツ 大根 きゅうり ごま ほうとう 豚肉 かぼちゃ 白菜 にんじん 油揚げ ねぎ 椎茸 みそ うるめ節(魚)	<冬至> 冬至は1年の中で夜の時間が一番長く、昼の時間が一番短い日のことです。昔から冬至には、かぜ予防に効果のあるかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。	E 734 kcal P 16.0 % F 31.0 % Ca 392 mg NaCl 2.6 g
22日 火	ミルクロール パンプキンエッグ ブロッコリーとツナサラダ 米粉の和風シチュー みかん	卵・魚	ミルクロール パンプキンエッグ(卵・魚だし) キャベツ ブロッコリー ツナ にんじん コーン 砂糖 牛乳 さつまいも 白菜 大根 豚肉 にんじん 小松菜 大豆 米粉 バター 白みそ みかん	<丈夫な体> 寒い日が続いているですが、室内ばかりで過ごさず、天気の良い日には外で元気に運動しましょう。日光にあたり、運動をしっかりとすると骨が丈夫になります。そして、バランスの良い食事をとると、「免疫力」もアップし、風邪にかかりにくくなります。手洗い・うがい、睡眠もしっかりとりましょう。	E 610 kcal P 17.0 % F 33.0 % Ca 407 mg NaCl 2.4 g
23日 水	ごはん 春巻き もやしとハムの中華あえ 厚揚げの中華煮		米 春巻き(アレル無) 大豆油 もやし きゅうり ハム にんじん ごま 砂糖 ごま油 生揚げ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 豚肉 にんじん 片栗粉 椎茸 にんにく 砂糖 サラダ油	<厚揚げ> 厚揚げは、体をつくるタンパク質たっぷりの豆腐を水切りして、揚げたものです。油揚げのように中までしっかりと揚げきれないので「生揚げ」とも言われます。料理をする前に熱湯をかけて油抜きすると、調味料がよく染み込んで美味しく仕上がります。	E 693 kcal P 14.0 % F 31.0 % Ca 419 mg NaCl 2.3 g
24日 木	チキンライス 星のハンバーグ カラフルサラダ ふわふわ卵スープ クリスマスデザート	卵 いちご	米 鶏肉 玉ねぎ ビーマン にんじん 白麦 にんにく サラダ油 バター 星のハンバーグ(アレル無) りんご キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ 枝豆 レモン 砂糖 サラダ油 玉ねぎ 豆腐 卵 ベーコン にんじん パン粉 粉チーズ パセリ クリスマスデザート(いちご)	<冬休みの食生活> 冬休みは不規則な生活になりがちですが、今までの生活リズムを崩さず毎日生活を過ごしましょう。また、年末年始は伝統的な行事食に触れる機会も多いと思います。受け継がれてきた日本の食文化を楽しみ、良い年を迎えましょう。3学期も元氣な笑顔で会いましょう。	E 721 kcal P 15.0 % F 33.0 % Ca 441 mg NaCl 2.5 g



★24日(木):「クリスマス献立」★

2学期最後の給食は、クリスマス献立となっています♪人気のチキンライスや星のハンバーグやデザートなど、クリスマスをイメージした献立となっています♪



冬休みを元気に過ごすための10か条

- 1 こまめな手洗い**
かぜ予防の基本はせっけんでしっかり手を洗うこと！
外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。
- 2 早寝・早起き・朝ごはん**
長い休みは生活リズムが乱れがち。早寝・早起きし、朝ごはんを食べ、1日をスタートさせましょう。
- 3 1日3回の食事を欠かさない**
朝・昼・夜の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。
- 4 いろいろな食材をバランスよく！**
主菜 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがよくなります。
- 5 食事はよくかみ、ゆっくり食べる**
よくかんで食べると満足感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。
- 6 冬が旬の野菜を取り入れる**
冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。
- 7 ふるさとに伝わる食文化を知る**
年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けましょう。
- 8 おやつをだらだら食べない**
おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
- 9 元気に体を動かす**
会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。
- 10 家族や仲間と共に食卓を囲む**
会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。

*アレルギー対応欄: 令和2年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載 *主な材料名: 加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレル無」と表記