12月　今日の給食なんだろな？

能登香島学校給食センター

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ	使っている食品　＊【　】は含まれるアレルゲン，（　）は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価			ひとくちメモ
2 月	ごはん		米	エネルギー	628	kcal	水が冷たくなり，手洗いがイヤだなぁと思う季節になりました。食事の前に手を洗いましたか？インフルエンザなどのウィルスは小さく，手のしわの奥に入り込みます。水だけでは流し落とせないので，石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。手洗いは病気を防ぐ第一歩です。洗ったらきれいなハンカチでふきましょう。
	とり肉のから揚げ		鶏肉 油 かたくり粉 醤油 米粉 酒 しょうが	たんぱく質	27.3	g	
	おじゃこと野菜のごまあえ	魚	小松菜 もやし キャベツ しらす干し にんじん 醤油 ごま 砂糖 みりん	脂　質	18.0	g	
	打ち込み汁	小麦	うどん 大根 白菜 玉ねぎ にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	348	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	
3 火	ごはん		米	エネルギー	618	kcal	毎日の給食は，残さず食べるタンパク質，ビタミン，ミネラルが1日に必要な量の3分の1がとれます。インフルエンザなどの感染症予防には，これらの栄養素をバランスよくとることが大切です。特に，ビタミンAはのどや鼻の粘膜を丈夫にし，ウイルスの侵入を防ぎます。ビタミンCは殺菌作用があり，免疫力を高めます。
	大豆と煮干しのごまがらめ	魚	大豆 いわし煮干し 醤油 砂糖 ごま かたくり粉 油 みりん 米粉	たんぱく質	24.0	g	
	白菜とりんごのサラダ		白菜 キャベツ りんご 酢 砂糖 油 塩 こしょう	脂　質	16.3	g	
	豚汁		さつまいも 大根 豚肉 玉ねぎ こんにゃく にんじん みそ ごぼう ねぎ 煮干しだし 酒	カルシウム	459	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.8	g	
4 水	ツナとコーンのチーズトースト	乳・小麦	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【魚】 玉ねぎ 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	エネルギー	597	kcal	『ポトフ』は，フランス語で『火にかけた鍋』という意味があります。昔から食べられてきたスープで，家で家族と一緒に食べる料理です。鍋に，肉や野菜と，香りのよいハーブを入れて，コトコト煮込んで作ります。今日は，冬においしい野菜をたっぷり入れました。病気に負けないからだを作り，元気に過ごせます。
				たんぱく質	27.1	g	
	リボンマカロニのサラダ	小麦	キャベツ ブロッコリー マカロニ ハム にんじん 酢 砂糖 油 醤油 塩 こしょう	脂　質	21.8	g	
	冬野菜のポトフ		大根 さつまいも 白菜 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 にんじん とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	カルシウム	401	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.8	g	
5 木	ごはん		米	エネルギー	599	kcal	今日は『東北地方』をテーマにした献立です。太平洋に面した海では，季節ごとに海産物が豊富にとれ，わかめなどの養殖も盛んです。秋に南に向かって泳ぐ『戻りがつお』は，脂がのってとてもおいしいです。『いも煮』は，山形県の郷土料理です。毎年大きな鍋と重機で作る『いも煮フェスティバル』が開かれています。
	かつおカツ	小麦・魚	かつおカツ（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 砂糖 醤油	たんぱく質	20.3	g	
	くきわかめのあえ物		もやし 小松菜 キャベツ くきわかめ にんじん 醤油 酢 白みそ 砂糖 ごま油 コチュジャン	脂　質	16.7	g	
	いも煮		大根 白菜 豚肉 じゃがいも 里いも こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ 醤油 煮干しだし 砂糖 みりん 干ししいたけ 酒 塩	カルシウム	366	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.3	g	
6 金	冬野菜カレー		米	エネルギー	653	kcal	どんな野菜にも1年で一番おいしい季節『旬』があります。冬に一番おいしくなる野菜のことを，まとめて『冬野菜』と言います。冬野菜には，大根・にんじん・れんこん・かぶ・ごぼう・白菜などがあります。特に，根の部分を食べる野菜が多く，からだを中から温める働きがあります。食物せんいやビタミンもたっぷりです。
	（カレーソース）	小麦	玉ねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】 大根 豚肉 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 ケチャップ ｳｽﾀｰｿｰｽ 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉	たんぱく質	18.5	g	
	キャベツとかまぼこのレモンサラダ		キャベツ 小松菜 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	脂　質	22.7	g	
	りんご		りんご	カルシウム	306	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.6	g	
9 月	ごはん		米	エネルギー	603	kcal	『金時豆』はいんげん豆の仲間です。きれいな赤色をしているので『赤いんげん』とも呼ばれます。今日のように砂糖を入れて煮たり，お菓子にすると，とてもおいしく食べられます。金時豆を入れた『豆パン』は，石川県でしか作られていないと言われるほど珍しいパンです。からだの調子を整える栄養がいっぱいです。
	はたはたのから揚げ	小麦・魚	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） 油	たんぱく質	27.0	g	
	金時豆の甘煮		金時豆 砂糖 醤油 塩	脂　質	15.4	g	
	とり野菜		白菜 鶏肉 豆腐 小松菜 こんにゃく にんじん みそ しめじ ねぎ 煮干しだし 酒 砂糖 醤油 にんにく しょうが ﾄﾏﾄﾌﾟｭｯﾁｬ	カルシウム	388	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	
10 火	ごはん		米	エネルギー	703	kcal	『ぎょうざ』は，小麦粉で作ったうすい皮に，肉や野菜などを混ぜた『あん』を包んで，『焼く・蒸す・揚げる・煮る』のどれかで火を通して作ります。日本で初めてぎょうざを食べたのは，『徳川光圀』という人です。中国から来た人に教わったそうですが，庶民は簡単には食べられなかったそうです。パリッと焼けているかな？
	焼きギョーザ	小麦	焼きギョーザ（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）	たんぱく質	27.9	g	
	春雨の酢の物	卵	もやし キャベツ 春雨 錦糸たまご（卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 とりがらだし 油） にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま ごま油 中華スープ	脂　質	22.8	g	
	マーボー豆腐		豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん 赤みそ ねぎ にら 醤油 大豆ミート 酒 砂糖 かたくり粉 干ししいたけ 油 にんにく しょうが ごま油 ﾄﾏﾄﾌﾟｭｯﾁｬ	カルシウム	427	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
11 水	バターロール	卵・乳・小麦	バターロール（小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩）	エネルギー	660	kcal	今日のさけにからめたハーブは『パジル』です。インドで生まれた草の仲間で，強い香りを料理に使います。イタリアで生まれのパスタやピザ，タイやベトナムの料理にも使われることから，日本でも知る人が増え，使われるようになりました。『β-カロテン』が多く，抗酸化作用によってがんなどの病気を予防してくれます。
	さけのハーブ焼き	魚	さけ 白ワイン にんにく レモン果汁 オリーブ油 塩 パジル	たんぱく質	32.4	g	
	ポテからサラダ	乳	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 醤油 砂糖 塩 こしょう	脂　質	28.2	g	
	白菜のクリーム煮	乳	牛乳 白菜 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 にんじん 米粉 大豆 スキムミルク とりがらだし 白ワイン コンソメ 油 塩 こしょう	カルシウム	421	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
12 木	ジャンバラヤ		米 コンソメ 玉ねぎ 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 ケチャップ 油 コンソメ にんにく 砂糖 カレー粉 こしょう	エネルギー	567	kcal	『ジャンバラヤ』は，アメリカの南部で生まれた『ケイジャン料理』の1つです。ケイジャンとはアメリカ北東部から南へ流れてきたフランスの人々のことです。この人々がスペインで食べられている『パエリア』の作り方を参考に，アメリカで手に入る材料を使って，市民のために合うシンプルな料理を作ったのが始まりです。
				たんぱく質	17.8	g	
	コーンコロッケ	小麦	コーンコロッケ（とうもろこし 小麦粉 砂糖 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ 塩 パン粉 水あめ 大豆油 でん粉 大豆たんぱく） 油	脂　質	18.6	g	
	ペイザンヌスープ		大根 豚肉 キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	カルシウム	276	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
13 金	ごはん		米	エネルギー	647	kcal	『ぶり』が獲れる季節になりました。ぶりは，成長した大きさによってよび名が変わる出世魚です。２０センチぐらいを『こぞくら』，４０センチぐらいを『ぶくらぎ』，６０センチぐらいで『がんぶと』，８０センチ以上で初めて『ぶり』とよばれます。大きくなるほど脂がのっておいしくなります。旬のぶりを味わいましょう。
	ぶりのカレーソース焼き	魚	ぶり みりん 酒 醤油 ｳｽﾀｰｿｰｽ 砂糖 塩 かたくり粉 カレー粉	たんぱく質	26.8	g	
	切り干し大根の彩りあえ		小松菜 キャベツ ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ハム 切り干し大根 黄パプリカ ごま 醤油 砂糖 昆布	脂　質	24.4	g	
	かきたま汁	卵	豆腐 たまご 玉ねぎ にんじん みそ えのきだけ ねぎ 煮干しだし 昆布だし	カルシウム	334	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	
16 月	ごはん		米	エネルギー	624	kcal	『かぶ』は昔から食べられている野菜の１つで，春の七草の１つである『すずな』はかぶのことです。白い根はビタミンCの多い『色のうすい野菜の仲間』，緑の葉はカロテンの多い『色の濃い野菜の仲間』になります。ミネラルも多く含むので，栄養満点です。大根と同じで，秋から冬に旬をむかえ，今一番おいしい野菜です。
	デミグラスハンバーグ	小麦	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） 玉ねぎ デミグラスソース【小麦】 トマト しめじ 赤みそ 中濃ソース 砂糖 油 コンソメ	たんぱく質	25.2	g	
	かぶとツナのレモンあえ		かぶ キャベツ きゅうり ツナ【魚】 にんじん レモン果汁 醤油 酢 砂糖 塩	脂　質	20.1	g	
	豆腐とわかめのみそ汁	小麦	豆腐 玉ねぎ 小松菜 にんじん みそ 煮干しだし 麸【小麦】 わかめ	カルシウム	508	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ	使っている食品　＊【　】は含まれるアレルゲン，（　）は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価			ひとくちメモ
17 火	ごはん		米	エネルギー	656	kcal	寒くなってくると，甘くてみずみずしい『大根』がとれます。大根は，日本で古くから食べられてきた野菜の１つで，春の七草の１つでもあります。すずしろ」は大根のことです。大根には，食べたものの消化を助ける働きがあり，昔から薬の代わりに食べることもあったそうです。今日は厚めに切って，そぼろ煮にしました。
	さばのねぎみそ焼き	魚	さば みそ ねぎ 砂糖 醤油 みりん しょうが 酒	たんぱく質	28.4	g	
	のり酢あえ		小松菜 もやし 油揚げ とうもろこし 酢 醤油 砂糖 のり	脂　質	20.9	g	
	大根のそぼろ煮		大根 玉ねぎ 鶏肉 こんにゃく にんじん ごぼう えだ豆 醤油 煮干しだし 砂糖 酒 かたくり粉 しょうが	カルシウム	341	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.6	g	
18 水	ミルク食パン／チョコレートクリーム	乳・小麦／小麦	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）　／　チョコレートクリーム（水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング ココアパウダー カカオマス）	エネルギー	628	kcal	『花野菜』とは，植物のつぼみの部分を食べる野菜のことで，ブロッコリーやカリフラワーがあります。どちらも冬が旬の野菜で，今どてもおいしい野菜だちです。ブロッコリーは緑色をしていますが，カリフラワーは白色やオレンジ色，紫色などカラフルなものも出回っています。今日は，ツナも入れてサラダにしました。
	ミートエッグ		たまご 牛乳 玉ねぎ 鶏肉 にんじん えだ豆 大豆ミート 赤ワイン 醤油 砂糖 油 コンソメ	たんぱく質	26.7	g	
	花野菜のカレーマヨサラダ		ブロッコリー キャベツ 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	脂　質	25.8	g	
	コンソメ・ジュリアン		じゃがいも 玉ねぎ にんじん ベーコン えのきだけ きやいんげん セロリー とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム	358	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.0	g	
19 木	大豆とひじきの炊き込みごはん	（小麦）	米 大麦 醤油 酒 鶏肉 にんじん 大豆 ひじきのつくだ煮 えだ豆 砂糖	エネルギー	601	kcal	『なめこ』は，日本や台湾で育つきのこの１つで，表面がヌルヌルしているのが特徴です。自然の中で育つものもあれば，人が温度と湿度を調整して栄養を与えながら育てたものもあります。ヌルヌルした物質は『ムチン』で，のどや内臓の粘膜を守って，カゼやインフルエンザを予防します。苦手と言わずに食べてみましょう。
	厚焼きたまご	卵	厚焼きたまご（卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがらだし 大豆油）	たんぱく質	24.6	g	
	源平あえ		大根 油揚げ にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま	脂　質	18.0	g	
	じゃがいもとなめこのみそ汁		じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 みそ なめこ 煮干しだし	カルシウム	349	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	
20 金	ごはん		米	エネルギー	640	kcal	『冬至』は１年で一番昼の長さが短くなる日です。この日には『かぼちゃを食べて，ゆずを入れたお風呂に入る』という風習があります。かぼちゃを食べるのには，かぼちゃに『カロテン』が多いためです。カロテンはからだを強くして，病気を寄せつけない働きがあります。２１日の冬至には，ゆず湯でからだを温めましょう。
	いわしのみぞれ煮	魚	いわしのみぞれ煮（いわし 大根 砂糖 醤油 でん粉 みりん 塩）	たんぱく質	23.4	g	
	ゆずの香あえ		大根 小松菜 油揚げ にんじん ゆず 醤油 みりん 砂糖	脂　質	20.0	g	
	冬至汁	小麦	かぼちゃ 白菜 豚肉 こんにゃく ごぼう 白玉粉 みそ しめじ ねぎ 小麦粉 煮干しだし 酒 塩	カルシウム	390	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.1	g	
23 月	プルコギ丼		米	エネルギー	690	kcal	『プルコギ』は韓国の郷土料理です。唐辛子を使った辛い料理が印象的な韓国の料理ですが，プルコギは辛くありません。豚肉をせいしょうゆダレに漬け込んで，いろいろな野菜や春雨などと一緒に焼きます。見た目はすき焼きのようですが，わっきとした焼き肉です。今日は，プルコギをごはんにのせて，丼にして食べましょう。
	（プルコギ丼の具）		豚肉 玉ねぎ もやし にんじん にら 醤油 砂糖 酒 ごま油 にんにく ごま ﾄﾏﾄﾌﾟｭｯﾁｬ	たんぱく質	24.6	g	
	春巻き	小麦	春巻き（豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 大豆油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干ししいたけ 米粉 粉あめ 塩） 油	脂　質	26.9	g	
	キムチとたまごのスープ	卵	たまご 豆腐 小松菜 白菜キムチ（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 醤油 かたくり粉 中華スープ 酒 干ししいたけ 塩 こしょう	カルシウム	317	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.1	g	
24 火	コンソメライスのクリームソースがけ		米 コンソメ 塩 ターメリック	エネルギー	746	kcal	2学期最後の給食は，『クリスマス』をテーマにした献立です。クリスマスは，キリスト教の お祭りの１つで，イエス・キリストが生まれたことをお祝いする日です。家族と一緒に特別なごちそうを食べたり，プレゼントを贈り合ったりするのがならわしです。給食センターからも，ささやかな手作りカップケーキをお届けします。
	（クラムチャウダー）	乳	豆乳 玉ねぎ じゃがいも 小松菜 にんじん あさり ベーコン 米粉 スキムミルク とりがらだし 油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	たんぱく質	23.3	g	
	もみの木サラダ		ブロッコリー キャベツ ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 鶏肉 とうもろこし 赤パプリカ こしょう	脂　質	26.0	g	
	米粉のカップケーキ	卵・乳	米粉 牛乳 バター 砂糖 たまご チョコチップ【乳】 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 塩	カルシウム	380	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.1	g	

※ 都合により，献立が変更になることがあります。

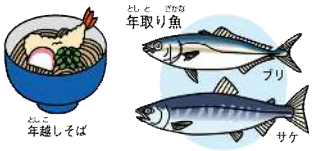
年末年始の行事と行事食

冬至（12月21日ごろ）

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

大晦日（12月31日）

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



正月（1月1日~）

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

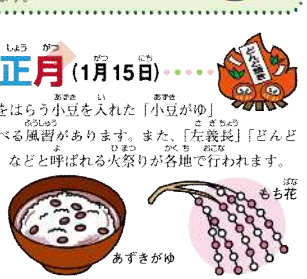
一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

人日の節句（1月7日）

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。

小正月（1月15日）

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。