令和3年度

12月きゅうしょくこんだてよていひょう（小学校）

山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間・血や肉になる	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1・水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		678 kcal
	さばのみそに		さば　みそ			22.9 g
	はくさいののりあえ				はくさい　ほうれんそう　にんじん	20.1 g
	じゃがいもといんげんのみそしる		あぶらあげ　みそ	じゃがいも	たまねぎ　さやいんげん	2.1 g
	みかん				みかん	
一口メモ	みかんは、冬を代表する果物の1つです。すっぱいもとはクエン酸です。クエン酸は、疲れをとってくれるはたらきがあります。ビタミンCも豊富なので風邪予防にも効果があります。					
2・木	まるコッペパン切り目入	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		645 kcal
	だいずいりミートソース		ぶたにく　だいず	バター　さとう	たまねぎ　マッシュルーム　ピーマン　トマト	24.8 g
	だいこんサラダ			さとう	だいこん　こうしんだいこん　にんじん　とうもろこし	22.6 g
	コーンスープ		牛乳　ベーコン	じゃがいも	たまねぎ　とうもろこし　パセリ	2.9 g
一口メモ	パンに切り目が入っています。大豆入りミートソースをはさんで食べましょう。大豆のたんぱく質は、肉や魚に負けないくらい良質です。１つ１つ小さな粒ですが大きなパワーがつまった大豆は、「畑の肉」と呼ばれています。					
3・金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		637 kcal
	えだまめととうふのメンチカツ		とうふ　とりにく	パンこ　さとう　あぶら	えだまめ　たまねぎ	24.0 g
	めかぶあえ		めかぶ		はくさい　もやし	17.4 g
	たらじる		たら　とうふ　みそ　あおさ		だいこん　にんじん　はくさい　ぶなしめじ　しゅんぎく　ねぎ	1.8 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
一口メモ	鱈は、とても大きな胃をもつ、食べることが大好きな魚です。そのため、おなかいっぱい食べることを「たらふく食べる」というようになりました。今日は、山田でとれた鱈が入った鱈じるです。ぐだくさんの汁ものは、心もあったまる寒い時期にはぴったりの食べ物です。魚、豆腐、野菜が入っているので、栄養もたっぷり。朝ごはんにおすすめの汁ものです。					
6・月	発芽玄米（はつがげんまい）ごはん	○		こめ　発芽玄米		679 kcal
	ポークカレー		ぶたにく	じゃがいも　あぶら	ぶなしめじ　たまねぎ　にんじん　グリンピース	28.2 g
	チキンオーブンチーズやき		とりにく　チーズ	こむぎこ　あぶら	あかピーマン	20.1 g
	かりぽりあえ			ごま	キャベツ　きゅうり　ふくじんづけ	2.7 g
一口メモ	カレーばかりでなく、野菜のおかずもしっかり食べましょう。1回の食事で食べてほしい野菜の量は、１２０ｇ生野菜を両手に山盛り１つ分が目安です。今日の給食にも、１２０ｇの野菜を使用しています。					
7・火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		670 kcal
	さけのマヨネーズやき		さけ	マヨネーズ	にんじん	30.3 g
	きりぼしだいこんのにもの		あぶらあげ	あぶら　さとう	きりぼしだいこん　にんじん　ごぼう　しいたけ　さやいんげん	22.6 g
	とりのみずたき		こんぶ　とりにく　ちくわ　とうふ		にんじん　しいたけ　はくさい　ねぎ	1.9 g
一口メモ	とりのみずたきは、昆布でだしをとっています。昆布のだし汁には、成長と発育を促進するヨードが含まれています。海藻類に多く含まれる成分です。成長期のみなさんにとってほしい栄養の１つです。					
8・水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		707 kcal
	ぶりのしおこうじやき		ぶり			30.5 g
	ぶたにくときくらげのみそいため		ぶたにく　みそ	あぶら　さとう	たけのこ　たまねぎ　さやいんげん　きくらげ	24.1 g
	キャベツのみそしる		あぶらあげ　みそ		キャベツ　にんじん　たまねぎ　えのきたけ	1.7 g
	チーズデザート		チーズ	さとう		
一口メモ	背筋を伸ばしてよい姿勢で食べると消化がよくなり、体のためにもよいです。いすにきちんと腰かけ、ひじをつかないで食器をもって食べましょう。					
9・木【船小無】	チーズパン	○	脱脂粉乳　チーズ	こむぎこ　さとう		673 kcal
	とりにくのアップルソース		とりにく	さとう	たまねぎ　りんご	30.2 g
	ポテトサラダ			じゃがいも　マヨネーズ	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー　とうもろこし	21.2 g
	ラビオリスープ		ぶたにく	こむぎこ　さとう	たまねぎ　ブロッコリー　にんじん　トマト	2.9 g
一口メモ	今日のスープはラビオリスープ。ラビオリは、２枚のパスタ生地の間にひき肉や野菜のみじん切を入れた、ぎょうざのようなイタリアの食べ物です。					
10・金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		630 kcal
	カレイのほねごとフライ		カレイ	こむぎこ　あぶら		24.4 g
	かみかみサラダ		だいず		キャベツ　ごぼう　にんじん　もやし　つぼづけ	16.8 g
	かきたまじる		とうふ　たまご	かたくりこ	みつば　にんじん　えのきたけ	2.1 g
	みかん				みかん	
一口メモ	今日のカレイのフライには骨がついています。骨も揚げているので食べられますが、よくかんで食べましょう。一口３０回が理想です。					

日	献立名	牛乳	赤の仲間・血や肉になる	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
13 月	わかめごはん	○	わかめ	こめ　むぎ		654 kcal
	ぎょうざ（2ケ）		ぶたにく　とりにく	こむぎこ　あぶら	キャベツ　たまねぎ　にら	19.5 g
	はるさめサラダ			はるさめ　さとう　ごまあぶら	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	15.8 g
	えびだんごスープ		えび		にんじん　たけのこ　しいたけ　えのきたけ　はくさい　こまつな	2.2 g
	スイートポテト			さつまいも　さとう　あぶら		
一口メモ	さつまいものことを英語でスイートポテトといいます。スイートポテトには、食物せんいがたくさんふくまれています。食物せんいには、おなかのそうじをして調子をととのえるはたらきがあります。					
14 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		640 kcal
	ほっけのからあげ		ほっけ	こむぎこ　かたくりこ　あぶら		26.8 g
	すきこんぶとだいずのにもの		こんぶ　だいず	さとう	にんじん　ごぼう	15.9 g
	せんべいじる		とりにく	かやきせんべい	はくさい　にんじん　ごぼう　こまつな　ねぎ　しめじ	2.1 g
一口メモ	せんべいじるは、青森県の郷土料理です。汁に入れても溶けにくい、かやきせんべい（おつゆせんべい）が入っています。東北地方ではむかし、ききんやお米がとれないとき麦をつかった料理がよく食べられてきました。郷土料理には、むかしの人々の知恵がつまっています。食べておいしいだけでなく、地域の産物や料理に目を向けてみましょう。					
15 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		591 kcal
	とりのゆずみそやき		とりにく　みそ	さとう	ゆず（かじゅう）	25.7 g
	もやしのごましょうゆあえ			ごまあぶら　ごま	もやし　ほうれんそう　にんじん	14.6 g
	ねっことくきやさいのみそしる		あぶらあげ	じゃがいも	かぶ　だいこん　にんじん　ごぼう　だいこんのは	2.0 g
一口メモ	野菜によって、葉・茎・根っこと食べる部分が決まっています。今日のみそしるには、根っこや茎の部分を食べる野菜が入っています。土の中で育つ野菜には、体をあたためるはたらきもあります。					
16 木	黒糖（こくとう）パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　くろざとう　マーガリン		662 kcal
	オムレツ		たまご			24.2 g
	ポテトのチーズに		チーズ	さつまいも　じゃがいも　バター　さとう		21.0 g
	やさいときのこのスープに		ぶたにく		キャベツ　たまねぎ　にんじん　とうもろこし　えのきたけ　エリンギ	2.7 g
	りんご				りんご	
一口メモ	きのこには、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDがふくまれています。また、ビタミンDは、太陽にあたることでも体内で作られます。外は寒いですが、天気がいい日には外でも遊びましょう。					
17 金	シーフードピラフ	○	えび　いか　ほたて　ぶたにく	こめ　むぎ　バター	たまねぎ　にんじん　グリンピース	767 kcal
	もみのきハンバーグ - ﾄﾏﾄｿｰｽ		ぶたにく		トマト　たまねぎ	26.5 g
	はなやさいサラダ			あぶら　さとう	ブロッコリー　カリフラワー　とうもろこし　あかピーマン	27.6 g
	マカロニスープ		ぶたにく	マカロニ	はくさい　にんじん　しいたけ	2.1 g
	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ		
一口メモ	山田町内すべての学校そろっての給食は、２学期最後となります。１週間早いですが、今日はクリスマスメニューです。					
20 月 【山小無】	あかもくごはん	○	ひじき　アカモク　あぶらあげ	こめ　さとう	にんじん　ほししいたけ	722 kcal
	とりとこんさいのつくね		とりにく	さといも　パンこ　ごまあぶら	れんこん　ごぼう　たまねぎ	24.0 g
	レンコンのごまマヨサラダ		とりにく	ノンエッグマヨネーズ　ごま　さとう	れんこん　えだまめ　とうもろこし　にんじん	20.8 g
	たまねぎのみそしる		あぶらあげ　わかめ　みそ		たまねぎ　にんじん	2.3 g
	学給（がっきゅう）だいふく			だいふくもち		g
一口メモ	寒くなると牛乳を残す人が増えますが、牛乳には骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたくさん入っています。残さず飲みましょう。冬休み中もお家で飲みましょう。					
21 火 【山小豊小無】	むぎごはん	○		こめ　むぎ		696 kcal
	おからハンバーグ		おから　とりにく　ひじき　たまご	ばんこ　さとう	れんこん　たまねぎ	28.2 g
	ぶたキムチいため		ぶたにく　みそ	あぶら　はるさめ　さとう　ごま	はくさい　にんじん　たまねぎ　にら　ピーマン	16.4 g
	あさりのみそしる		あさり　みそ		だいこん　こまつな　ねぎ	2.6 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
一口メモ	鉄分とカルシウムは、小中学生に不足しがちな栄養素といわれています。冬休み中の食事でも意識してとってほしい栄養素です。しっかり食べて元気に過ごせるようにしましょう。					
23 木 【豊小船小無】	ナン	○		こむぎこ　あぶら　さとう		705 kcal
	キーマカレー		ぶたにく　ぶたレバー　だいず	あぶら	たまねぎ　ブロッコリー　とうもろこし	26.7 g
	リヨネーズポテト		ウインナー	バター　じゃがいも	たまねぎ　ピーマン　パプリカ　とうもろこし	24.4 g
	こまつなのミルクスープ		ベーコン　牛乳	あぶら	たまねぎ　にんじん　しめじ　はくさい　こまつな	2.5 g
	学給（がっきゅう）だいふく			学給だいふく		
一口メモ	２学期最後の給食です。毎日「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつはきちんとできましたか。給食がみなさんのもとに届くまで、たくさんの人たちが関わっています。給食でも、家での食事のときにも、感謝の気持ちを忘れずにきちんとあいさつをしましょう。					

１２月の給食費の振替日は、<u>１２月２７日（月）</u>です。**給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。**前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

給食費