

令和4年度

12月給食献立予定表

(中学校)



山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 木	コッペパン	○		脱脂粉乳				強力粉 砂糖	781 kcal
	ホキのクリームコーンやき		ホキ	チーズ	パセリ	とうもろこし			34.4 g
	かいそうサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし			24.2 g
	ミネストローネ		大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも マ カロニ いんげ	オリーブ油	3.0 g
	りんご					りんご			
ー メモ	学校に来る前に朝ごはんを食べていますか？栄養バランスのよい朝ごはんを食べることが、夜の睡眠の質にも影響していることが分かってきました。日中の活動の疲れをしっかりとることは、その日の朝から始まっています。								
2 金	さつまいもごはん	○					米 もち米 さ つまい 小麦粉	ごま 油	742 kcal
	豆腐ハンバーグ		豆腐 鶏肉 豚肉			たまねぎ			33.5 g
	ほうれん草の海苔あえ			焼きのり	ほうれん草 にんじん	もやし			19.7 g
	鱈汁		鱈 豆腐 みそ		にんじん しゅんぎく	大根 白菜 ねぎ			2.8 g
ー メモ	たらは、とても大きな胃をもつ、食べることが大すきな魚です。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。今日は山田の魚市場に水揚げされたたらをしるもので味わいましょう。								
5 月	麦ごはん	○					米 麦		818 kcal
	さばのみそ煮		さば みそ			しょうが			28.5 g
	筑前煮		鶏肉		にんじん さやいんげ ん	ごぼう れんこん し いたけ	砂糖	油	21.7 g
	磯香汁		ほたて	ふのり わかめ	にんじん	たけのこ 白菜 ねぎ			2.9 g
	みかん					みかん			
ー メモ	みかんは、冬を代表するくだもの1つです。すっぱいのはクエン酸です。クエン酸に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あります。								
6 火	梅しらすごはん	○		しらす		梅	米 麦	ごま	787 kcal
	五目厚焼き玉子		卵		にんじん	ごぼう たけのこ し いたけ れんこん		油	29.5 g
	茎わかめと豚肉の金平		豚肉 大豆	茎わかめ	にんじん ピーマン	ごぼう	砂糖	ごま油	20.7 g
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ		にんじん 大根の葉	大根 しいたけ	じゃがいも		2.9 g
	パインコンポート					パイナップル			
ー メモ	今日のデザートは「パインコンポート」です。コンポートは、フランス語で「果物の砂糖煮」という意味で、薄い砂糖水でさっと煮て作るヨーロッパの伝統的な保存食です。保存食というと、災害時に備えてたくわえておく非常食のイメージが強いですが、もともとは食べ物の少ない時期を乗り越えるために生み出されてきたものです。日本や、世界各国にはどんな保存食があるのか調べてみるのもいいですね。								
7 水	麦ごはん・ふりかけ	○			トマト かぼちゃ モ ロヘイヤ	とうもろこし	米 麦		750 kcal
	いなだのサクサク焼き		いなだ				パン粉	バター	32.2 g
	もやしとひじきの塩麴サ ラダ		ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり		ごま	23.5 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきだけ			2.5 g
ー メモ	寒いと牛乳が飲みづらくなりますが、骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたくさんふくまれています。できるだけ残さずに飲みましょう。家ではホットミルクにして飲むと体も心も温まります。								
8 木	コッペパン切目入	○		脱脂粉乳				強力粉 砂糖	830 kcal
	チリビーンズウインナー		豚肉 大豆		ピーマン	たまねぎ		油	31.8 g
	レンコンのサラダ				にんじん	れんこん だいこん きゅうり	砂糖	ごま ごま油	30.0 g
	コーンスープ			牛乳	パセリ	たまねぎ とうもろこ し しめじ	じゃがいも		3.0 g
ー メモ	パンと一緒に牛乳やスープを口の中に入れていませんか？口の中に食べ物と水分と一緒に入っていると、食べ物がのどへ押し流されてしまうので、パンをよくかみ、飲みこんでから水分をとるようにしましょう。								
9 金	麦ごはん	○					米 麦		780 kcal
	鶏と根菜のつくね		鶏肉			玉ねぎ れんこん ご ぼう	里芋	ごま油	31.1 g
	納豆あえ（めかぶ入り）		納豆	チーズ めかぶ 青の り	ほうれん草 にんじん	白菜 ねぎ			20.3 g
いものこ汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋			2.5 g	
ー メモ	いものこじるは、里芋が入った汁ものや鍋料理で、東北各地方の郷土料理です。いものこじるにつかうお肉は、牛肉・豚肉・鶏肉とそれぞれで、味付けもみそ味・しょうゆ味・塩味と地域や各家庭によってさまざまです。みなさんのおうちのいものこじるは何のお肉が入っていて何味でしょうか？今日の給食は、鶏肉が入った、みそ味のいものこじるです。								
12 月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		848 kcal
	根菜カレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ れんこん ご ぼう	じゃがいも	油	25.6 g
	カマンベールチーズコロッ ケ			チーズ			じゃがいも パ ン粉	油	26.5 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	3.0 g
ー 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、両足を床について、ひじをつかずに食器を持って食べましょう。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
13 火	麦ごはん	○					米 麦		779 kcal
	さわらのゆずだれ		さわら みそ			ゆず果汁	砂糖		31.0 g
	すき昆布の煮物		ちくわ 大豆	すき昆布	にんじん	ごぼう	砂糖		19.0 g
	小松菜のみそ汁		油揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも		2.7 g
	はちみつレモンゼリー						はちみつレモン ゼリー		
一口メモ	すき昆布は、三陸沿岸でとれた若い昆布をボイルして細くカットして板状にして乾燥させたもので、保存食としても知られています。普代村で50年ほど前から作られたのが始まりで、すき昆布の煮つけは、三陸沿岸地域の郷土料理の1つです。								
14 水	麦ごはん	○					米 麦		825 kcal
	鶏のごまみそ焼き		鶏肉 みそ				砂糖	ごま	35.4 g
	大豆の五目煮		大豆	昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう ししいたけ	砂糖		25.5 g
	鶏の水炊き		鶏肉 豆腐 ちくわ		にんじん	白菜 ししいたけ ねぎ			2.6 g
	みかん					みかん			
一口メモ	とりのみずたきは、昆布でだしを取っています。だし汁に溶け出しているヨウ素は、成長を促進するために欠かせない栄養素です。								
15 木	コッペパン切目入	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		811 kcal
	棒餃子		豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉	油	30.6 g
	焼きそば入り野菜炒め		豚肉 かつおぶし	青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 切干大根	中華麺	油	27.5 g
	中華風卵スープ		卵 豆腐		にんじん	白菜 だけのこ きくらげ ねぎ	片栗粉		3.0 g
	一口メモ		野菜を1日360g食べましょう。1回の食事で120g、生野菜で両手に1つが目安です。抵抗力を高め、かぜやインフルエンザ予防に努めましょう。						
16 金	えびピラフ	○	えび		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	米 麦	バター	881 kcal
	もみの木ハンバーグ		豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	砂糖		31.6 g
	花野菜サラダ				ブロッコリー パプリカ	カリフラワー とうもろこし	砂糖	油	34.0 g
	マカロニスープ		豚肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ	マカロニ		2.7 g
	クリスマスケーキ(純生ロール)		卵 クリーム				小麦粉 砂糖	油	
一口メモ	2学期に全ての学校で給食があるのは今日が最後になるので、1週間早いクリスマス給食にしました。2学期の給食もできるだけ残さないように食べる事ができたでしょうか。自分の体は、自分が食べたものでできています。冬休み中も、バランスよく食べてしっかり栄養をとり、元気に過ごせるようにしましょう。								
19 月	麦ごはん	○					米 麦		828 kcal
	さばのおろしがけ		さば			大根	片栗粉	油	32.3 g
	キャベツとおかかのごまドレッシング		かつおぶし		にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま	29.8 g
	なめこ汁		豆腐 みそ		小松菜	なめこ ねぎ			2.5 g
	一口メモ		今日の副菜は、キャベツとおかかのごまドレッシング。野菜大好きレシピの料理です。ごまドレッシングはいろんな野菜と相性がいい万能ドレッシングです。レシピを参考に自宅で作ってみてください。						
20 火	少なめごはん	○					米		769 kcal
	肉うどん		牛肉 油揚げ		にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ	うどん 砂糖		30.3 g
	ネギ入り卵焼き		卵		にんじん	ねぎ		油	23.2 g
	キャベツとしらすの酢の物		油揚げ	しらす	にんじん	キャベツ	砂糖		2.7 g
一口メモ	今日の主菜は、ねぎ入り卵焼きです。卵の黄身には、コリンという栄養が入っていて、脳のはたらきをよくしたり、集中力を高める効果があります。								
21 水	麦ごはん	○					米 麦		850 kcal
	とりのレモンソース		鶏肉			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	34.4 g
	ポテトサラダ				にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	26.3 g
	おからdeおからのたろろひつまみ		おから とりにく 油揚げ		にんじん	ごぼう ししいたけ ねぎ	上新粉		2.5 g
	鉄分ヨーグルト			鉄分ヨーグルト					
一口メモ	カルシウムは、成長期のみなさんに必要な栄養ですが、意識してとらないと不足してしまいがちな栄養素です。冬休み中も牛乳やヨーグルトをしっかり取るようにしましょう。								
22 木	麦ごはん	○					米 麦		840 kcal
	アカモク入り鮭とほうれん草のグラタン		鮭	牛乳 チーズ アカモク	ほうれん草	たまねぎ		バター	34.1 g
	野菜サラダ				パプリカ	キャベツ きゅうり		油	26.6 g
	小松菜と豆腐のゴンソメスープ		豆腐 豚肉		小松菜	たまねぎ しめじ とうもろこし			2.6 g
	ストロベリーフレッシュ						ストロベリーフレッシュ		
一口メモ	グラタンには、山田湾でとれたアカモクが入っています。シャキシャキ食感を楽しんでください。アカモクには免疫力を高めるはたらきがあります。アカモクを食べて冬休み中も元気に過ごせるようにしましょう。								

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材や献立を変更する場合があります。ご了承ください。



12月の給食費振替日は、**12月26日(月)**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