



令和5年度

12月きゅうしよくんがておひひょう

(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金 豊小五年無	ごはん	○		こめ		636 kcal
	いなだのてりやき		いなだ	さとう	しょうが	30.2 g
	ぶたにくのみそいため		ぶたにく みそ	あぶら さとう	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん	19.2 g
	ひつつみ		とりにく あぶらあげ	ひつつみこ	にんじん ごぼう きりぼしだいこん しいたけ ねぎ	1.6 g
一口メモ	朝ごはんを食べて登校していますか？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。できるだけ、バランスのよい朝ごはんを食べて登校しましょう。					
4月 田小無	むぎごはん	○		こめ むぎ		644 kcal
	さけのカレーチーズやき		さけ チーズ	ノンエッグマヨネーズ		30.1 g
	やさいサラダ			あぶら さとう	キャベツ きゅうり パプリカ	24.2 g
	とうふミートボールのスープ		とうふミートボール だいず ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	2.0 g
一口メモ	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。できるだけ残さず飲みましょう。お家ではホットミルクにして飲むと、体も心も温まります。					
5火 田小無	少なめごはん	○		こめ		674 kcal
	みそラーメン		ぶたにく みそ	ちゅうかめん ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ どうもろこし ねぎ	35.4 g
	エビシュウマイ		えび ぶたにく とりにく	こむぎこ	たまねぎ	21.0 g
	だいこんのナムル			さとう ごま ごまあぶら	だいこん ほうれんそう きゅうり にんじん	2.6 g
一口メモ	給食でみそラーメンは人気がありますが、給食でだせる量のラーメンだけでは、エネルギーが足りないので、ごはんもつけています。お家やお店でラーメン一杯普通に食べるときには、ごはんは食べなくてもよいです。自分に必要な量を食べるようにしましょう。					
6水	ごはん	○		こめ		645 kcal
	とりにくのバーベキューソース		とりにく	こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ	23.3 g
	さつまいものココロサラダ		ヨーグルト とりにく	さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ きゅうり	19.7 g
	はとむぎいりスープ		たまご ベーコン	はとむぎ かたくりこ	にんじん たまねぎ ごまつな	1.7 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		
一口メモ	今日はさつまいものサラダです。さつまいものなかまとして、1番近い植物はどれでしょう？ ①じゃがいも ②アサガオ ③りんご 正解は② さつまいもは、ヒルガオ科というあさがおと同じなかまの植物です。					
7木	こくろ黒糖パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ くるざとう		627 kcal
	いわしのパンこやき		いわし	オリーブオイル パンこ		26.1 g
	リヨネーズポテト		ベーコン	バター じゃがいも	たまねぎ パプリカ どうもろこし	22.2 g
	とうにゅうクラムチャウダー		あさり とうにゅう 牛乳		かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ パセリ	2.5 g
一口メモ	パンといっしょに牛乳やスープを口の中に入れていませんか？口の中に水分と一緒に入っていると、食べ物のが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。					
8金 船小無	もちむぎごはん	○		こめ もちむぎ		618 kcal
	とりのごまみそやき		とりにく みそ	さとう ごま		26.2 g
	かみかみサラダ		さきいか わかめ	さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり だいこん	19.1 g
	ねっことくきのみそしる		あぶらあげ みそ	じゃがいも	じゃがいも かぶ だいこん にんじん ごぼう だいこんのは	1.9 g
	りんごゼリー			りんごゼリー		
一口メモ	今日はかみかみ給食です。ごはんには、かみごたえのあるもちむぎを入れました。サラダには、さきいかを入れました。かめばかむほどおいしい味がします。よくかんで食べましょう。					
11月	はつがげんまい発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		699 kcal
	ポークカレー		ぶたにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース	23.6 g
	やさいコロッケ			じゃがいも あぶら パンこ	たまねぎ どうもろこし にんじん グリンピース	21.6 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう ごま	キャベツ ブロッコリー どうもろこし	2.2 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。					
12火	むぎごはん	○		こめ むぎ		617 kcal
	さけのしおやき		さけ			27.8 g
	だいこんととりにくのいために		とりにく	さとう あぶら	だいこん にんじん えだまめ	15.2 g
	じゃがいもとわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ	じゃがいも	ごまつな	2.1 g
	みかん				みかん	
一口メモ	みかんは、冬を代表するくだものの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、風邪をひいたとき早く治してくれるはたらきがあります。					

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。言葉パズルのこたえ：だこあげ

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 水	ひじきごはん	○	ひじき あぶらあげ	こめ もちこめ さとう	にんじん ししいたけ	604 kcal
	ほっけのみりんやき		ほっけ		しょうが	26.7 g
	ブロッコリーのツナポン		ツナ		ブロッコリー キャベツ きゅうり	15.3 g
	さといもときのこのみそしる		とうふ みそ	さといも	まいだけ えのきだけ だいこん ねぎ	2.5 g
一口メモ	ひじきは、骨や歯の健康に必要なカルシウム、脂肪を燃焼してエネルギーに変えるビタミンB2、成長促進に効果のあるヨウ素などをふくむ栄養豊富な食品です。					
14 木	しよくパン・ブルーベリージャム	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう ブルーベリージャム		672 kcal
	さつまいもいりオムレツ		たまご とりにく	さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう	26.2 g
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ		ハム	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ ブロッコリー ごぼう	27.3 g
	とうもろこしのスープ		牛乳 ベーコン	じゃがいも	とうもろこし たまねぎ しめじ パセリ	3.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
一口メモ	今日の主菜はサツマイモ入りオムレツです。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。					
15 金	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		687 kcal
	さばのおろしがけ		さば	かたくりこ あぶら	だいこん	25.6 g
	れんこんサラダ		ひじき	ごまあぶら さとう	れんこん キャベツ とうもろこし えだまめ	27.8 g
	おきなわもずくスープ		もずく とうふ かまぼこ		えのきだけ にんじん ねぎ	2.5 g
一口メモ	スープに入っているもずくは、わかめや昆布などと同じ海草の仲間です。日本で食べられているもずくの90%以上が沖縄県で養殖されたものです。もずくには、体の成長を促進するヨウ素も含まれているので、成長期の皆さんに積極的に食べてほしい食品の1つです。					
18 月	えびピラフ	○	えび ベーコン	こめ むぎ バター	たまねぎ にんじん とうもろこし グリルベ-ス	703 kcal
	もみのきハンバーグ		ぶたにく	さとう	たまねぎ トマト	25.8 g
	はなやさいサラダ			あぶら さとう	キャベツ パプリカ ブロッコリー カリフラワー	28.1 g
	ABCスープ		ベーコン	マカロニ	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし アスパラガス	2.2 g
	カップケーキ（ショコラ）		とうにゅう	さとう あぶら こめこ		
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こと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栄養をとり、元気に過ごせるようにしましょう。					
19 火 豊間根小無	むぎごはん・あじつけのり	○	のり	こめ むぎ		616 kcal
	あかもくつくね		ぶたにく おから あかもく	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ あおしそ ししいたけ	26.7 g
	ちくぜんに		とりにく	あぶら さとう	にんじん ごぼう れんこん ししいたけ さやいんげん	17.2 g
	たらじる		たら とうふ みそ		だいこん にんじん はくさい ねぎ	2.0 g
一口メモ	「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつはきちんとできていますか？給食がみなさんのもとに届くまでに、たくさんの人たちが関わっています。感謝の気持ちを忘れずに食事のあいさつをしましょう。お家の食事のときも、忘れずあいさつをしましょう。また、「残さず食べる」ということも感謝の気持ちの表し方の1つです。2学期間、給食を作ってくれた調理員さんたちに感謝の気持ちをもって、できるだけ残さず食べるようにしましょう。					

冬休み中もしっかり朝ごはんを食べて、生活リズムをくずさないようにしましょう。宿題にも、午前中のうちに集中して取り組みましょう！

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

くだ もの
果物

しゆ しよく
主食

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

しゆ さい
主菜

ふく さい
副菜

しるものふく
(汁物含む)

きゅうしよく く あ さん こう た
給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、はらもちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

お正月の食べもの言葉パズル

下の絵は、お正月に係る食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↘ ↙ ↗ ↖ どの方向へも

例

お		く	
し	く		に
る		ら	
こ	た	こ	

た	づ	く	り	ん
お	げ	わ	こ	ぶ
せ	も	い	な	こ
ち	だ	て	ま	き
え	び	た	す	あ

ヒント：お正月のあそび

〇

〇

〇

〇

こたえは、紙面のどこかにあります。