

令和6年度

12がつ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
2月	むぎごはん	○		こめ むぎ		669 kcal
	はるまき		ぶたにく	はるさめ あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ	21.7 g
	チンゲンサイいりチャブチェ		ぶたにく	ごまあぶら さとう はるさめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	27.0 g
	わかめスープ		わかめ とうふ		にんじん もやし	1.9 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。					
3火	給食なし					
4水 田小無	すくなめむぎごはん	○		こめ むぎ		755 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 ねぎ とうもろこし	32.9 g
	いかたこナゲット		いか たこ たちうおすりみ	こむぎこ さとう あぶら		22.8 g
	こまつなナムル		わかめ	さとう ごまあぶら ごま	こまつな ぎりぼしだいこん にんじん	2.9 g
一口メモ	みそラーメンは、今から70年位前に札幌で食べられるようになりました。「味の三平」というお店が発祥で、ラーメンのスープをみそ味にしたら・・・とおもいついたのが始まりなそうです。ラーメンスープに麺を入れていただきます。					
5木	アップルパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう	りんご	592 kcal
	とりにくのハーブやき		とりにく	さとう	バジル パセリ	28.2 g
	ポテトサラダ			じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	21.2 g
	ミネストローネ		だいず ハム ベーコン	マカロニ オリーブオイル	だいこん たまねぎ にんじん トマト	2.7 g
一口メモ	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いると、食べ物がのどへ押し流されてかまずに飲み込んでしまいます。パンをよくかんでから、水分をとるようにしましょう。					
6金 豊小五年無	あおなごはん	○		こめ むぎ	あおな	575 kcal
	イカメンチ(カレーあじ)		いか たらすりみ	あぶら パンこ	たまねぎ	22.8 g
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら さとう	きゅうり だいこん とうもろこし	15.0 g
	もちりひつつみじる(山小R5)		とりにく あぶらあげ	こむぎこ	だいこん にんじん ごぼう まいたけ ししいたけ ねぎ	2.2 g
一口メモ	いろいろな種類の海藻がありますが、1番身近な海藻といったらわかめではないでしょうか。岩手県わかめの養殖量は全国で第2位、消費量は全国第1位です。わかめには、気持ちを落ち着かせてくれたり、成長に欠かせない栄養が入っています。おうちでも給食でもしっかり食べましょう。					
9月	むぎごはん	○		こめ むぎ		582 kcal
	いわしのしょうがに		いわし	さとう	しょうが	25.8 g
	にくじゃが		ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ざやいんげん	15.2 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 えのきだけ	2.0 g
一口メモ	いわしは、古くから庶民の味として親しまれ、日本各地にある郷土料理にも多く使われている魚です。いわしには、血液をサラサラにする効果や、記憶力をよくするはたらきのある栄養素が含まれています。今日のいわしは、骨ごとじっくりコトコト煮込んでいるので骨まで食べられます。丸ごと食べてみましょう。					
10火	むぎごはん-あじつけのり	○	のり	こめ むぎ		590 kcal
	とうふハンバーグ-きのこソース		とうふ とりにく ぶたにく	パンこ あぶら さとう	たまねぎ えのきだけ ししいたけ	25.0 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう ごま	ブロッコリー とうもろこし キャベツ	17.5 g
	こうやとうふのみそしる		こうやとうふ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん だいこんのは	2.3 g
一口メモ	ブロッコリーは、2026年度から「指定野菜」になると発表されました。指定野菜とは、日本人の食生活にとって重要と、国に認められた野菜のことです。ブロッコリーは、指定野菜15品目となりました。指定野菜になると、今までより価格変動が少なくなる可能性が高いそうです。栄養価の高いブロッコリーをおうちでも給食でも積極的に食べましょう。					
11水	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		643 kcal
	さばのこうみやき		さば みそ	さとう	にんにく しょうが	25.0 g
	ピーフンいりやさしいため		ぶたにく	あぶら ピーフン さとう ごまあぶら	ピーマン にんじん たけのこ キャベツ	23.6 g
	きのこのみそしる		あぶらあげ みそ		ねぎ しめじ まいたけ なめこ だいこん	2.7 g
一口メモ	さばなど背中の青い魚にふくまれる脂肪には、記憶力や集中力を高めるはたらきのあるDHAというあぶらがふくまれています。しっかり食べて、午後の授業にも集中できるようにしましょう。					
12木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		685 kcal
	いわてじゅんじょうメンチカツ		ぶたにく	あぶら パンこ	たまねぎ	23.1 g
	わかめとツナのサラダ		まぐろ わかめ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり とうもろこし	30.3 g
	さつまいものクリームシチュー		ベーコン きゅうりにゅう	あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	3.3 g
一口メモ	今日の主菜は岩手県産豚肉100%、岩手県産小麦(ゆきちから)のパン粉を使用して作った学校給食用に開発された商品です。卵と乳未使用で、食物アレルギーにも配慮しています。					
13金	むぎごはん	○		こめ むぎ		554 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			さとう ごまあぶら ごま	もやし ほうれんそう にんじん	14.6 g
	ねっことくきのみそしる		あぶらあげ みそ	じゃがいも	かぶ だいこん にんじん ごぼう かぶのは	2.0 g
一口メモ	ゆずは、みかんと同じ仲間であるきつ類と呼ばれる果物の1つです。さわやかな香りが特徴で色々な料理に使われます。ゆずには、クエン酸がふくまれていて、疲れをとってくれるはたらきがあります。今日のお肉はゆず果汁とおみそにつけて焼きました。					

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
16月	ほつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		665 kcal
	こんさいカレー		とりにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん グリンピース	22.3 g
	えだまめととうふのメンチカツ		とうふ とりにく	あぶら パンこ	たまねぎ えだまめ	21.5 g
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	2.0 g
一口メモ	みなさんのすきなカレーですが、カレーばかりでなく野菜のおかずも食べましょう。野菜は1日360g、1回の食事で120g生野菜で両手に1つが目安です。抵抗力をたかめ、かぜやインフルエンザ予防に努めましょう。					
17火	えびピラフ	○	えび ベーコン	こめ むぎ オリーブオイル	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし	759 kcal
	もみのきハンバーグ		ぶたにく	さとう	たまねぎ トマト	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 パプリカ	31.2 g
	マカロニスープ		ワインナー	マカロニ	キャベツ ブロッコリーのくぎ にんじん	2.1 g
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？ 自分の体は自分の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。					
18水 豊小無	すくなめごはん	○		こめ		631 kcal
	コーンしゅうまい		ぶたにく とりにく	こむぎこ	とうもろこし たまねぎ キャベツ	32.0 g
	やさいとささみのあえもの		とりにく ひじき	さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり 大根	17.5 g
	みそラーメン		ぶたにく だいずミート みそ	ちゅうかめん ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ ねぎ とうもろこし	2.3 g
一口メモ	みそラーメンは、今から70年位前に札幌で食べられるようになりました。「味の三平」というお店が発祥で、ラーメンのスープをみそ味にしたら・・・とおもいついたのが始まりなそうです。ラーメンスープに麺を入れていただきます。					
19木 豊小無	むぎごはん	○		こめ むぎ		624 kcal
	さけのマヨネーズやき		さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	27.7 g
	ちくわのとさに		ちくわ かつおぶし	さとう	れんこん にんじん えだまめ	18.4 g
	ほうれんそうのみそしる		あぶらあげ みそ		ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ	2.1 g
一口メモ	12月21日は、「冬至」です。冬至は、1年で最も夜が長く昼が短い日です。冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、長い期間保存ができるためビタミンなどの多くの栄養を含むかぼちゃを野菜の不足する時期に食べることで、厳しい冬を乗り切ろうという願いが込められています。明後日はぜひおうちでかぼちゃを食べてください。他にも、「冬至の運盛り」と言って、「ん」の付く食べ物を食べると運氣が上がると言われています。今日の給食にも「ん」の付く食べ物が使われています。見つけてみましょう。					

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

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。



ふゆやさい さんじょう 冬野菜レンジャー参上



冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます。

ねんまつねんし 年末年始の ぎょうじぎょうじしよく 行事と行事食

とうじ 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、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



おおみそか 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。

三陸沿岸ではナメタガレイを食べる家庭が多いです。



しょうがつ 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。

