

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	
2月	麦ごはん	○					米 麦		859 kcal
	春巻き（2ケ）		豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	春雨	油	26.9 g
	青梗菜入りチャプチェ		豚肉		にんじん 青梗菜	玉ねぎ	砂糖 春雨	ごま油	31.8 g
	わかめスープ		豆腐	わかめ	にんじん	もやし			2.4 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	五目ごはん	○	鶏肉		にんじん グリンピース	ごぼう 干し椎茸	米 もち米 砂糖		724 kcal
	ネギ入り卵焼き		卵		にんじん	ねぎ		油	28.7 g
	筑前煮		高野豆腐 鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	砂糖	油	21.9 g
	たまねぎのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			3.2 g
4水	少なめ麦ごはん	○					米 麦		898 kcal
	味噌ラーメン		豚肉 みそ		にんじん	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし	中華麺 砂糖	ごま油	37.8 g
	いかたこナゲット		いか たこ だちうおすり身				小麦粉 砂糖	油	27.1 g
	小松菜ナムル			わかめ	小松菜 にんじん	切干大根	砂糖	ごま油 ごま	3.5 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		りんご	強力粉 砂糖		759 kcal
	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉		バジル パセリ		砂糖		35.2 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 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	25.3 g
	ミネストローネ		大豆 ハム ベーコン		にんじん トマト	大根 玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	3.6 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が一緒に入っていると、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	青菜ごはん	○			青菜		米 麦		732 kcal
	イカメンチ（カレー味）		いか たらすりみ			玉ねぎ	パン粉	油	28.4 g
	わかめサラダ			わかめ		きゅうり 大根 とうもろこし	砂糖	ごま油	18.2 g
	もっちりひつつみ汁（R5）		鶏肉 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう 舞茸 椎茸 ねぎ	小麦粉		2.8 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。岩手県のは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	麦ごはん	○					米 麦		744 kcal
	いわしの生姜煮		いわし			しょうが	砂糖		31.4 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	17.5 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ			2.6 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	麦ごはん・味付けのり	○		のり			米 麦		746 kcal
	豆腐ハンバーガーきのこソース		豆腐 鶏肉 豚肉			玉ねぎ えのきたけ 椎茸	パン粉 砂糖	油	29.9 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	とうもろこし キャベツ	砂糖	ごま	19.9 g
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ		にんじん 大根葉	大根	じゃがいも		2.7 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			米 麦		793 kcal
	さばの香味焼		さば みそ			にんにく しょうが	砂糖		29.9 g
	ビーフン入野菜炒め		豚肉		ピーマン にんじん	たけのこ キャベツ	ビーフン 砂糖	油 ごま油	27.9 g
	きのこのみそ汁		油揚げ みそ			ねぎ しめじ 舞茸 なめこ 大根			3.3 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	長コッペパン	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		797 kcal
	いわて純情メンチカツ		豚肉			玉ねぎ	パン粉	油	26.3 g
	わかめとツナのサラダ		まぐろ	わかめ		大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	33.3 g
	さつまいものクリームシチュー		ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	さつまいも	油	4.1 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	麦ごはん	○					米 麦		709 kcal
	鶏のゆずみそ焼き		鶏肉 みそ			ゆず果汁	砂糖		31.4 g
	もやしのごま醤油あえ				ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	16.5 g
	根っこと茎のみそ汁		油揚げ みそ		にんじん かぶの葉	かぶ 大根 ごぼう	じゃがいも		2.5 g
一口メモ	ゆずは、みかんと同じ仲間でかん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る、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こんで焼きました。								

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	
16月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		831 kcal
	根菜カレー		鶏肉		にんじん	玉ねぎ ごぼう れんこん グリンピース	じゃがいも	油	27.2 g
	枝豆と豆腐のメンチカツ		豆腐 鶏肉			枝豆 玉ねぎ	パン粉	油	27.0 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	2.5 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		にんじん	玉ねぎ とうもろこし グリンピース	米 麦	オリーブ油	851 kcal
	もみの木ハンバーグ・トマトソース		豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖		33.6 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	37.1 g
	マカロニスープ		ベーコン		ブロッコリー茎 にんじん	キャベツ	マカロニ		2.8 g
	クリスマスデザート（いちご&練乳風ゼリー）					いちご	砂糖 水あめ		
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	ごはん	○					米 麦		803 kcal
	コーン焼売		豚肉 鶏肉			とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	小麦粉		27.6 g
	野菜とささみのあえもの		鶏肉	ひじき	にんじん	きゅうり 大根	砂糖	ごま油	18.5 g
	担々春雨スープ		豚肉 大豆ミート みそ		青梗菜 にんじん	もやし ねぎ えのき たけ	春雨	油 ごま	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	麦ごはん	○					米 麦		786 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		鮭		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	33.5 g
	ちくわの土佐煮		ちくわ かつお節		にんじん	れんこん 枝豆	砂糖		21.6 g
	ほうれん草のみそ汁		油揚げ みそ		ほうれん草 にんじん	大根 ねぎ			2.7 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てもいいでしょうか。

ねんまつねんし
ぎょうじぎょうじしよく
年末年始の
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て邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

ゆず

かぼちゃと小豆のいとこ煮

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。

としこ
年越しそば

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、新年のお祝いをする。

りょうり
おせち料理

ひとつひとつの食材に、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。

りょうり
おせち料理

そうに
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。

かんさいふうそうに
関西風雑煮

かんとうふうそうに
関東風雑煮

ふゆやさい
冬野菜レンジャー参上

さんじょう

ふゆやさい
ボクたち冬野菜レンジャー！

ババーン

あたたかい土の中で
じっくりおいしく
育てて

栄養たっぷり！

ボクたちをしつかり
食べてくれたら

かぜ

寒さ

体がポカポカ
風邪にも負けないよ！

さむ
寒い冬をのりきろう！

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。