令和7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 月	松茸ごはん	○	油揚げ			まつたけ	米　もち米　砂糖		678　kcal
	鶏肉のしょうがみそ焼き		鶏肉　みそ			しょうが	砂糖		27.5　g
	オイマヨあえ					キャベツ　とうもろこし　枝豆　れんこん		ノンエッグマヨネーズ	20.7　g
	ほうれん草うどんのおすいもの		油揚げ	わかめ	ほうれん草	まいたけ　ねぎ	ほうれん草うどん		2.5　g
一口メモ	山田町で採れた「まつたけ」を使用した「山田の食材給食の日」です。まつたけの他に、米、もち米、ほうれんそう、ほうれんそううどんです。地元でとれる食材を地元で消費することは、輸送に関わるエネルギー食費が少なくすむので、環境保全にもつながります。町産食材を味わっていただきましょう。								
2 火	麦ごはん	○					米　麦		746　kcal
	さばの甘みそがけ		さば　みそ				砂糖		32.9　g
	キャベツとしらすのすのもの		油揚げ	しらす	にんじん	キャベツ	砂糖		20.5　g
	やさいたっぷりみそしる		豚肉　みそ		ほうれん草　にんじん	白菜　えのきだけ	じゃがいも　春雨		2.5　g
一口メモ	寒くなってくると、空気が乾燥してかぜなどが流行しやすくなります。朝ごはんをしっかりと食べて体の中から温まり、体力をつけてかぜに負けないようにしましょう。								
3 水	青菜ごはん	○					米　麦		815　kcal
	岩手県産牛肉入メンチカツ		豚肉　牛肉				砂糖　パン粉	油	25.2　g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	キャベツ　とうもろこし	砂糖	ごま	24.8　g
	せんべい汁		鶏肉		にんじん	白菜　ごぼう　しめじ　ねぎ	かやきせんべい		2.9　g
	らむねゼリー						らむねゼリー		
一口メモ	「せんべい汁」は岩手県北部から青森県にかけての郷土料理です。寒さが厳しい地域のため、寒くても育つ雑穀や小麦などを栽培し、それらを粉にして料理に活用する「粉食文化」が発達しました。小麦を焼いたせんべいを汁ものにいれた「せんべい汁」もそのひとつです。								
4 木	長コッペパン切り目入	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		760　kcal
	野菜入肉団子（2ケ）		鶏肉　豚肉		にんじん	玉ねぎ　ごぼう　ねぎ　れんこん			29.8　g
	中華麺入り野菜炒め		豚肉　かつお節	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	24.1　g
	ワンタンスープ		豚肉		にんじん　青梗菜	白菜　ねぎ	小麦粉		3.5　g
一口メモ	給食に毎日つく牛乳ですが、牛乳は季節によって味が変わります。夏は暑さで牛が水をたくさん飲むので乳成分がうすまり、さらっとした味になります。牛は寒さに強く、冬には食欲がまして乳成分が濃くなり、濃厚な味になります。								
5 金	麦ごはん	○					米　麦		701　kcal
	鮭の南部焼き		鮭					ごま	33.9　g
	大根と小松菜のそぼろ煮		豚肉		小松菜	大根	砂糖	油	18.6　g
	キャベツのみそしる		油揚げ　みそ		にんじん	キャベツ　たまねぎ　えのきだけ			1.7　g
一口メモ	クイズです！世界でつくられている食べ物のうち、食品ロスで捨てられているのは？①10パーセント　②25パーセント　③40パーセント 正解は③の40パーセントの食べ物が食品ロスで捨てられています。もったいないですね。給食の残食も捨てられています。できるだけ残さず食べましょう。								
8 月	少なめ麦ごはん	○					米　麦		804　kcal
	味噌ラーメン		豚肉		にんじん	もやし　キャベツ　ねぎ	中華麺	ごま油	39.7　g
	コーン焼売（2ケ）		豚肉　鶏肉			とうもろこし　玉ねぎ　キャベツ	小麦粉		20.4　g
	かみかみサラダ		さきいか	わかめ	にんじん	きゅうり　大根	砂糖	ごま油　ごま	2.8　g
一口メモ	食事の前の手洗いはしっかりできていますか？洗い残しが多い部分は指先、爪のあいだ、親指です。感染症や食中毒予防のために、正しい手洗いを確認しましょう。								
9 火	麦ごはん	○					米　麦		804　kcal
	ぶたにくのみそ焼き		豚肉　みそ				砂糖		33.2　g
	すき昆布の煮物		大豆　さつま揚げ	すき昆布	にんじん	ごぼう	砂糖		22.4　g
	さつま汁		豚肉　焼き豆腐　みそ		にんじん	ごぼう　白菜　ねぎ	さつまいも	油	2.8　g
一口メモ	みそは、栄養豊富な大豆発酵食品で、古くから日本人の健康を支えてきました。戦国時代には、「みそがなくては戦ができぬ」と言われるほど、武士たちの栄養状態を支えてきました。今日はみそに豚肉をつけこんで焼きました。								
10 水	麦ごはん　☆三色丼の具をご飯にのせて一緒に食べましょう~♪	○					米　麦		692　kcal
	三色丼の具		鶏肉　高野豆腐　粉		にんじん	枝豆	砂糖		29.2　g
	なめこの塩昆布あえ			昆布	青梗菜	もやし　なめこ	三温糖		17.9　g
	大根のみそ汁		油揚げ　みそ		大根の葉　にんじん	大根			2.6　g
一口メモ	今日の三色丼は、鶏そぼろ・にんじん・枝豆の三色で作りました。三色の食材は家庭によってことなるかもしれません。みなさんのおうちの三色丼はどんな食材を使っていますか？								
11 木	コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		635　kcal
	チーズ風ソースインハンバーグ		鶏肉　豚肉		トマト	たまねぎ	砂糖　小麦粉		31.7　g
	ブロッコリーとマカロニのサラダ		ハム		ブロッコリー　にんじん	とうもろこし	マカロニ		19.2　g
	もやしとわかめのスープ		鶏肉	わかめ	にんじん	もやし　しめじ　ねぎ			4.1　g
一口メモ	ブロッコリーは、この10年で消費量が1.5倍に増加した人気急上昇の野菜です。ブロッコリーは主に花のつぼみの部分を食べていますが、茎や葉にも栄養がたくさんふくまれています。茎の部分はピーラーで皮をむいて、まるごと全部食べましょう。								

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	
12 金	麦ごはん	○					米　麦		801　kcal
	小籠包（ショウロンポウ）		豚肉			キャベツ　たまねぎ たけのこ　しいたけ	小麦粉	油	27.9　g
	豚キムチいため		豚肉　みそ		にんじん	白菜　玉ねぎ　もやし キムチ	春雨　砂糖	油　ごま	22.5　g
	中華風卵スープ		卵		葉ねぎ	とうもろこし　玉ねぎ			2.2　g
一口メモ	「ショウロンポウ」は、中国料理の「点心」の１つです。日本でいうところの「小さな蒸した中華まん」といった意味です。ぎょうざや春巻き、シュウマイなども「点心」です。								
15 月	発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		774　kcal
	チキンカレー		鶏肉		にんじん	玉ねぎ　しめじ　グリンピース	じゃがいも	油	26.3　g
	プレーンオムレツ		卵				砂糖	油	21.3　g
	かいそうサラダ			わかめ　ふのり		キャベツ　きゅうり とうもろこし			3.1　g
一口メモ	クイズです！日本の各家庭でカレーが食べられるようになってから150年以上たつそうです。さて、日本にカレーを伝えた国はどこでしょう？　①インド　②イギリス　③タイ 正解は②イギリスです。カレーの発祥地はインドですが、日本にカレーを伝えたのはイギリスです。カレーは18世紀、インドからイギリスに伝わり、イギリスでカレー粉が開発され、イギリス独自のカレーが日本に伝わりました。								
16 火	ゆかりごはん	○					米　麦		673　kcal
	赤魚の塩こうじ焼き		赤魚						32.2　g
	れんこんのみそマヨサラダ		ハム　みそ			ごぼう　れんこん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ　ごま	20.9　g
	塩ちゃんこ汁		鶏肉　鶏団子　豆腐 油揚げ		にんじん	キャベツ　もやし　ねぎ		ごま油	2.8　g
一口メモ	「ちゃんこ」とは、相撲の力士が作る料理すべてをさす言葉で、「ちゃんこ鍋」が有名です。中でも鶏肉が好まれて使われています。なぜなら、にわとりは二本足で立ち、手を地面につけないことから、縁起をかついで食べられているのだそうです。								
17 水	麦ごはん	○					米　麦		711　kcal
	いなだの醤油麹みりん漬け		いなだ						32.3　g
	わかめとツナサラダ		ツナ	わかめ		大根　きゅうり　とうもろこし	砂糖	ごま油	20.9　g
	豚汁		豚肉　豆腐　みそ		にんじん	ごぼう　白菜　もやし ねぎ			1.8　g
一口メモ	給食では、お米に麦を混ぜて炊いています。麦には、お米の15倍くらいの食物せんいがふくまれていて、かみごたえもあります。重いものを持ち上げるとき、足をふんばるときなどに、しっかり奥歯でかみしめると、筋肉の活動が高まるといわれています。								
18 木	コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		712　kcal
	鶏肉のハーブ焼		鶏肉		バジル		砂糖	オリーブオイル	34.9　g
	こまツナサラダ		ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま油	22.5　g
	クリームシチュー		ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	4.6　g
一口メモ	鶏肉には、たんぱく質が豊富にふくまれています。たんぱく質は、筋肉や皮膚、つめ等体のあらゆる組織を作るのに欠かせない栄養素です。								
19 金	キャロットごはん	○			にんじん		米　麦	オリーブオイル	812　kcal
	もみの木ハンバーグ		鶏肉　豚肉		トマト	たまねぎ	砂糖		26.9　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	30.1　g
	ＡＢＣスープ		ベーコン		ブロッコリー芽 にんじん	キャベツ	ＡＢＣマカロニ		2.6　g
	お米deココア＆苺味のカップケーキ		豆乳				砂糖　米粉	油	
一口メモ	にんじんをみじん切りにして、お米といっしょにたいた、キャロットごはんです。にんじんは、根を食べる野菜の中ではめずらしく緑黄色野菜の仲間でビタミンAが豊富です。ビタミンAは、皮膚や粘膜を強くして細菌やウイルスの侵入を防いでくれます。2学期最後の、一足早いクリスマスメニュー給食、学級のみんなとおいしくいただきましょう。								

※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。

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

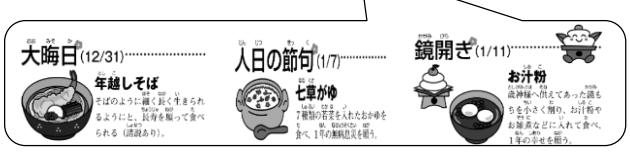
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。