



令和7年度

## 12月のきゅうしょくじんじょうひょう (小学校)

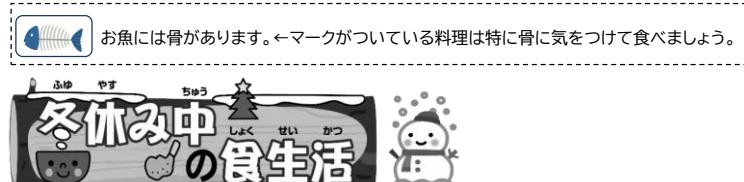
山田町立学校給食センター



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	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月	まつだけごはん	○	あぶらあげ	ごめ もちごめ	まつだけ	567 kcal
	とりにくのしょうがみそやき		とりにく みそ	さとう	しょうが	23.7 g
	オイマヨあえ		ひじき	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ とうもろこし えだまめ れんこん	18.2 g
	ほうれんそううどんのおすいもの		わかめ かまぼこ	ほうれんそううどん	ほうれんそう まいだけ ねぎ	2.1 g
一口メモ	山田町で採れた「まつだけ」を使用した「山田の食材給食の日」です。まつだけの他に、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、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	むぎごはん	○		ごめ むぎ		583 kcal
	さばのあまみそがけ		さば みそ	さとう		27.0 g
	キャベツとしらすのすのもの		しらす あぶらあげ	さとう	キャベツ にんじん	17.6 g
	やさいたっぷりみそしる		ふたにく みそ	じゃがいも はるさめ	はくさい にんじん ほうれんそう えのきだけ	1.9 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	あおなごはん	○		ごめ むぎ	たいこんのは	706 kcal
	岩手県産牛肉入りメンチカツ		ふたにく ぎゅうにく	さとう パンこ あぶら	たまねぎ	22.1 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう こま	ブロッコリー とうもろこし キャベツ	23.9 g
	せんべいじる		とりにく	かやきせんべい	はくさい にんじん こぼう しめじ ねぎ	2.4 g
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	コッペパン切り目入	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		568 kcal
	にくだんご (2ヶ)		とりにく ふたにく	こむぎこ	たまねぎ にんじん こぼう ねぎ れんこん	23.3 g
	ちゅうかめんいりやさいいいため		ふたにく かつおぶし あおのり	ちゅうかめん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きりほししたいこん	18.9 g
	ワンタンスープ		ふたにく	こむぎこ	にんじん ねぎ はくさい チンケンサイ	2.7 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	むぎごはん	○		ごめ むぎ		546 kcal
	さけのなんぶやき		さけ	こま		27.6 g
	だいこんとこまつのそぼろに		ふたにく	あぶら	たいこん こまつな	15.9 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	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	少なめむぎごはん	○		ごめ むぎ		669 kcal
	みそラーメン		ふたにく	ちゅうかめん こまあぶら	もやし キャベツ にんじん ねぎ	32.5 g
	コーンしゅうまい		ふたにく とりにく	こむぎこ	とうもろこし たまねぎ キャベツ	17.7 g
	かみかみサラダ		いか わかめ	さとう こま こまあぶら	にんじん きゅうり だいこん	2.3 g
一口メモ	食事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	むぎごはん	○		ごめ むぎ		636 kcal
	ぶたにくのみそやき		ぶたにく みそ			27.3 g
	すきこんぶのにもの		すきこんぶ さつまあげ たいす	さとう	にんじん ごぼう	19.6 g
	さつまじる		ぶたにく やきどうふ みそ	さつまいも あぶら	にんじん ごぼう はくさい ねぎ	1.9 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	むぎごはん	○		ごめ むぎ		541 kcal
	三色どんの具		とりにく こうやどうふ	さとう	にんじん えだまめ	24.2 g
	なめこのしおこんぶあえ		こんぶ	さとう	なめこ もやし チンゲンサイ	15.7 g
	だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ		たいこん にんじん	2.0 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	長コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		533 kcal
	チーズ風ソースインハンバーグ		とりにく ふたにく	さとう	たまねぎ トマト	26.8 g
	ブロッコリーとマカロニのサラダ		ハム	マカロニ	ブロッコリー とうもろこし にんじん	17.1 g
	もやしとわかめのスープ		とりにく わかめ		もやし にんじん しめじ ねぎ	3.0 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含まれています。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	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	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
12 金	むぎごはん	○	ふたにく	こめ むぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい たまねぎ にんじん もやし まくわ	649 kcal
	ショウロンボウ			こむぎこ あぶら		23.3 g
	ぶたキムチいため			はるさめ さとう ごま あぶら		20.7 g
	ちゅうかふうたまごスープ			たまご		1.9 g
一口 メモ	「ショウロンボウ」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	はなびらまい 雑穀玄米ごはん	○	とりにく	こめ 発芽玄米	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり どうもろこし ねぎ	625 kcal
	チキンカレー			じゃがいも あぶら		21.8 g
	フレーンオムレツ			さとう あぶら		18.3 g
	かいそうサラダ			わかめ ふのり		2.4 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、イギリス独自のカレーが日本に伝わりました。					
16 火	ゆかりごはん	○	あかうお	こめ むぎ	たまねぎ にんじん きゅうり どうもろこし にんじん キャベツ もやし ねぎ	564 kcal
	あかうおのしおこうじやき			みぞ ハム		27.2 g
	れんこんのみぞマヨサラダ			ノンエッグマヨネーズ ごま		18.2 g
	しおちゃんこじる			こまあぶら		2.5 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、縁起をきついで食べられているのだそうです。					
17 水	むぎごはん	○	わかめ ツナ	こめ むぎ	たまねぎ にんじん きゅうり どうもろこし にんじん キャベツ もやし ねぎ	559 kcal
	いなだのしょうゆこうじみりんづけ			さとう こまあぶら		26.5 g
	わかめとツナのサラダ			ふたにく どうふ みぞ		18.0 g
	とんじる					1.7 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	こむぎこ さとう	ハセリ バジル	560 kcal
	とりにくのハーブやき			さとう あぶら		28.2 g
	こまつなサラダ			さとう こまあぶら		19.1 g
	クリームシチュー			ベーコン 牛乳		3.0 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	○	とりにく ふたにく	こめ むぎ オリーブオイル	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー どうもろこし ハブリカ キャベツ にんじん ブロッコリー	671 kcal
	もみのきハンバーグ			さとう		21.6 g
	はなやさいサラダ			あぶら		25.7 g
	ABCスープ			マカロニ		2.0 g
	お米deココア&苺味のカップケーキ			さとう こめこ あぶら		
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ィ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マニュー給食、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、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	いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう
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。	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	地域や家庭に伝わる食文化を知ろう
ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。	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。

