



令和7年度



12がつきゅうしよ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	まつたけごはん	○	あぶらあげ	こめ もちこめ	まつたけ	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 どうもろこし えだめ 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 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消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すよ。					
2火	むぎごはん	○		こめ むぎ		583 kcal
	さばのあまみそかけ		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		ぶたにく 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 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	○		こめ むぎ	だいこんのは	706 kcal
	岩手県産牛肉入メンチカツ		ぶたにく きゅうにく	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 ごま	ブロッコリー どうもろこし キャベツ	23.9 g
	せんべいじる		とりにく	かやぎせんべい	はくさい にんじん ごぼう しめじ ねぎ	2.4 g
	らむねゼリー			らむねゼリー		
一 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つけて「せんべい汁」もそのひとつです。					
4木 豊小給食無	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ケ)		とりにく ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ れんこん	23.3 g
	ちゅうかめんいりやさしいため		ぶたにく かつおぶし あおりの	ちゅうかめん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きりぼしだいこん	18.9 g
	ワントンスープ		ぶたにく	こむぎこ	にんじん ねぎ はくさい チンゲンサイ	2.7 g
一 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	○		こめ むぎ		546 kcal
	さけのなんぶやき		さけ	ごま		27.6 g
	だいこんとこまつなのそぼろに		ぶたにく	あぶら	だいこん 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 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 田小給食無	少なめむぎごはん	○		こめ むぎ		669 kcal
	みそラーメン		ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん ねぎ	32.5 g
	コーンしゅうまい		ぶたにく とりにく	こむぎこ	どうもろこし 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 ごま ごまあぶら	にんじん きゅうり だいこん	2.3 g
一 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 田小給食無	むぎごはん	○		こめ むぎ		636 kcal
	ぶたにくのみそやき		ぶたにく みそ			27.3 g
	すきこんぶのもの		すきこんぶ さつまあげ だいす	さとう	にんじん ごぼう	19.6 g
	さつまじる		ぶたにく やきどうぶ みそ	さつままいも あぶら	にんじん ごぼう はくさい ねぎ	1.9 g
一 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	○		こめ むぎ		541 kcal
	三色どんの具		とりにく こうやどうぶ	さとう	にんじん えだめめ	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		だいこん にんじん	2.0 g
一 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が、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 ぶたにく	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 どうもろこし 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 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	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	○		こめ むぎ		649 kcal
	ショウロンボウ		ぶたにく	こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ だけのこ ししいだけ	23.3 g
	ぶたキムチいため		ぶたにく	はるさめ さとう こま あぶら	はくさい たまねぎ にんじん もやし きんち	20.7 g
	ちゅうかふうたまごスープ		たまご		たまねぎ どうもろこし ねぎ	1.9 g
一〇メモ	「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	発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		625 kcal
	チキンカレー		とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	21.8 g
	ブレンオムレツ		たまご	さとう あぶら		18.3 g
	かいそうサラダ		わかめ ぶのり		キャベツ きゅうり どうもろこし	2.4 g
一〇メモ	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	○		こめ むぎ		564 kcal
	あかうおのしおこうじやき		あかうお			27.2 g
	れんこんのみそマヨサラダ		みそ ハム	ノンエッグマヨネーズ こま	ごぼう れんこん きゅうり	18.2 g
	しおちゃんこじる		とりにく とりだんご あぶらあげ とうふ	ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし ねぎ	2.5 g
一〇メモ	「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	むぎごはん	○		こめ むぎ		559 kcal
	いなだのしょうゆこうじみりんづけ		いなだ			26.5 g
	わかめとツナのサラダ		わかめ ツナ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり どうもろこし	18.0 g
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ		ごぼう はくさい もやし にんじん ねぎ	1.7 g
一〇メモ	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倍くらいのお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	コッパパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		560 kcal
	とりにくのハーブやき		とりにく	さとう あぶら	パセリ バジル	28.2 g
	こまつなサラダ		ツナ	さとう ごまあぶら	こまつな もやし どうもろこし	19.1 g
	クリームシチュー		ベーコン 牛乳	じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん パセリ	3.0 g
一〇メモ	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	○		こめ むぎ オリーブオイル	にんじん	671 kcal
	もみのきハンバーグ		とりにく ぶたにく	さとう	たまねぎ トマト	21.6 g
	はなやさいサラダ			さとう あぶら	ブロッコリー カリフラワー どうもろこし パプリカ	25.7 g
	ABCスープ		ベーコン	マカロニ	キャベツ にんじん ブロッコリー	2.0 g
	お米deココア＆莓味のカップケーキ		どうにゅう	さとう こめこ あぶら		
一〇メモ	にんじんをみじん切りにして、お米といっしょにだいた、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、一定早いクリスマスメニュー給食、学級のみんなどおいしくいただきますしよ。					

※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。

 お魚には骨があります。←マークがついている料理は特に骨に気をつけて食べましよう。

冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事で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。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

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。

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なります。

大晦日(12/31).....年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(風習あり)。

人日の節句(1/7).....七草がゆ

七草の毒をよそった七草がゆを食べて、1年の無病息災を願う。

鏡開き(1/11).....お汁粉

鏡開き・鏡みてあったるもちをちまきと削り、お汁粉やお雑煮などにふりかけ、1年の無病息災を願う。

つれるかな? 冬に美味しいお魚クイズ

海の中に、冬に美味しい5種類の魚が泳いでいます。つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな? ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

Q1 からだの色を変えて陸から身を守ることができるよ。お刺身やムニエルなどいろいろな料理で食べられるし、ひれを動かすための筋肉で「えんがわ」は、コリコリしておいしいよ。

Q2 深くて寒い海の中でも簡単に釣られる大きな目があるよ。高級な魚で、煮物にするととてもおいしいよ。

Q3 魚鱗に密着して「鱗」と重く着いて、冷たい海にすんでるよ。何の料理にも合う白身魚で、冬は鍋料理にしてもおいしいよ。

Q4 深い海で獲物を待ち伏せして、大きな口で丸のみにするよ。茨城県の郷土料理として鍋料理が有名で、いろいろな部位をおいしく食べられるよ。

Q5 成長するにつれて名前が変わる「出世魚」で、お正月に食べる地域もあるよ。英語では「Yellowtail」というんだって。

フリ タラ アンコウ キンメダイ ヒラメ

ごたえ Q1-ヒラメ Q2-キンメダイ Q3-タラ Q4-アンコウ Q5-フリ