

Main table with columns for date (日付), meal name (こんだてめい), food groups (あか, みどり, きいろ), seasonings (調味料), and nutritional values (エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, 塩分量). Includes a '目標' (Goal) column for each month.

おたんじょうこんだて

今日は12月のお誕生祝いです。12月生まれのみなさん、おめでとうございます。お祝いにタルトに、フルーツヨーグルトを盛りつけて食べるデザートにしました。カレーも皆さんの大好きな料理のひとつです。誕生日をお祝いしながら、楽しく食べてください。

ごぼうなど土の中でできる野菜「根菜」は、体を温める働きがあります。根菜には水分が少なく、ビタミンやミネラルが多く含まれるためです。また、根菜は煮物やスープで食べることが多いので、体を温めることにつながっていると考えられます。

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|------------------------|-----------------|------------------|----------------------|--------------|---------------------------------|------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|
| 15 (火) | ごもく 五目チャーハン | 炒り卵、 焼豚 | | にんじん | 玉ねぎ、ねぎ | 米、麦 | 米油、 ごま油 | しょうゆ、塩、酒、 中華だし、こしょう | 680 27.7 18.0 308 2.6 | 826 33.5 20.9 326 3.2 | 今日は、トックを入れてスープを作ります。トックは、お米から作られたもちで朝鮮半島で食べられているものです。もちといっても、もち米より米粉で作られることが多く、煮込んでとけないのが特徴です。 |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | ★ ^{とり} 鶏マヨ | 鶏肉 | | ブロッコリー | キャベツ、コーン | 澱粉 | 大豆油、 米油、 マヨネーズ | ケチャップ、酢 | | | |
| | トックスープ | 豚肉 | | チンゲンサイ | 白菜、ねぎ、生姜 | トック | | コンソメ、しょうゆ、 塩、こしょう | | | |
| みかんゼリー | | | | | ゼリー | | | | | | |
| 16 (水) | (セルフ)チリコンカンサンド | 豚肉、大豆 | | トマト | 玉ねぎ、にんにく | コッペパン、 砂糖 | 米油 | ソース、ケチャップ、 塩、こしょう | 675 34.5 22.0 608 2.9 | 818 41.2 25.4 689 3.6 | 煮干しはイワシの稚魚を茹でて乾燥したもので、うま味が凝縮されています。また、骨や歯を丈夫にしたり、イライラを解消するカルシウム、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。成長期の皆さんにとても良い食品です。 |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | ★かみかみサラダ | 大豆 | 煮干し | にんじん | キャベツ、もやし、 枝豆、コーン | | 米油 | 酢、塩、こしょう | | | |
| クラムチャウダー | ベーコン、 あさり | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも | | ベジタメルク、 塩、こしょう | | | | |
| 17 (木) | ごはん | | | | | 米、麦 | | | 639 27.9 20.9 308 2.8 | 794 34.8 25.4 326 3.3 | キャベツは、春と秋から冬にかけての2回、旬があります。栄養素では、ビタミンCを多く含んでいるので、これからの寒い季節には、風邪などからからだを守ってくれます。また、骨を強くする効果のあるビタミンKや、胃の粘膜を守る働きのあるビタミンUが含まれています。 |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | ★ ^{とり} 鶏肉のカレー焼き | 鶏肉 | | | にんにく | | 米油 | しょうゆ、酒、塩、 こしょう、カレー粉 | | | |
| | やきいた 野菜炒め | 豚肉 | | にんじん、 小松菜 | キャベツ、筍、 しいたけ、もやし | | 米油 | 塩、こしょう、 しょうゆ | | | |
| わふう 和風ポトフ | ウインナー | | にんじん、 ブロッコリー | 玉ねぎ、大根 | じゃがいも | | しょうゆ、コンソメ、 塩、こしょう、 削り節パック | | | | |
| 18 (金) | しこく 紫黒ごはん | | | | | 米、麦、紫黒米 | | | 624 23.2 19.6 409 1.8 | 760 28.1 22.8 465 2.2 | 郷土食を考える日 鍋物や漬物などに使うことの多い白菜は、今が旬の野菜です。ほとんどが水分ですが、とり過ぎた塩分を体の外に出してくれるカリウムもたくさん含まれています。そして、カリウムは煮るとスープの中に溶け出すので、今日のように汁物にたくさん入れて食べることも、からだのためにはよい食べ方です。 |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | あ ^{豆腐} ^{にく} 揚げ豆腐の肉みそかけ | 豆腐、豚肉、 大豆ミート、 味噌 | | | 生姜、しいたけ | 澱粉、砂糖 | 大豆油 | みりん、酒 | | | |
| | ★ ^あ おかか和え | 鰹節 | | にんじん、 ほうれん草 | キャベツ | | | しょうゆ | | | |
| はくさい ^{みそ} 白菜の味噌汁 | 油揚げ、 味噌 | | | 白菜、えのき、ねぎ | | | 削り節パック | | | | |
| 21 (月) | ごはん | | | | | 米、麦 | | | 674 31.3 22.8 293 1.9 | 836 40.1 27.1 309 2.3 | 冬至献立 今年は21日が冬至です。冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。かぼちゃは夏が旬ですが、保存がきくので新鮮な野菜が少なくなる時期に食べて栄養をつけようとした先人の知恵から、今でも冬至にかぼちゃを食べる風習が残っています。皆さんの家でもかぼちゃを食べ、元気に冬を過ごしましょう。 |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | さけのゆず味噌焼き | 鮭、味噌 | | | ゆず | | | 酒、みりん、 しょうゆ | | | |
| | かぼちゃのそぼろ煮 | 鶏肉 | | かぼちゃ | | 砂糖、澱粉 | 米油 | 塩、しょうゆ、 みりん、酒 | | | |
| ★ ^{やまがたふいも} 山形風芋煮 | 牛肉 | | にんじん | ねぎ、ごぼう、 大根、舞茸 | 里芋、蒟蒻、 砂糖 | 米油 | 酒、しょうゆ、塩、 削り節パック | | | | |
| 22 (火) | クリームソーススパゲティ | ベーコン | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ、キャベツ、 マッシュルーム | スパゲティ | 米油 | ベジタメルク、 塩、こしょう | 740 26.7 31.0 620 1.8 | 921 33.3 34.6 702 2.1 | クリスマス献立 今日は一定早いクリスマス献立です。デザートはチョコケーキにしました。クリスマスにはツリーを飾ったりケーキを食べたり、プレゼントをもらったりと楽しいことがたくさん待っていると思いますが、給食のクリスマス献立も楽しく食べてください。 |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | ★フレンチサラダ | ハム | | にんじん、 ブロッコリー | コーン | 砂糖 | 米油 | 酢、塩、こしょう | | | |
| クリスマスケーキ | | | | | ケーキ | | | | | | |
| 23 (水) | ごはん | | | | | 米、麦 | | | 給食 無し | 832 31.5 29.2 325 2.1 | 今日は2学期最後の給食です。共同調理場では調理員の方たちが皆さんのよさこい顔を思い浮かべながら、暑いときも、寒いときも頑張って給食を作ってくれました。皆さんもそのことを忘れずに給食を食べてほしいと思います。3学期もよろしくお願ひします。 |
| | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | ★ ^{ちゅうかうからあ} 中華風唐揚げ | 鶏肉、卵 | | | ねぎ、生姜 | 澱粉 | 大豆油、 ごま油 | しょうゆ、塩、酒、 こしょう | | | |
| | さっぱり和え | ちくわ | | にんじん、 小松菜 | もやし | 砂糖 | ごま油 | しょうゆ、酢、 一味唐辛子 | | | |
| ほうれん草のとろみスープ | 豚肉、豆腐 | | ほうれん草 | 玉ねぎ、ねぎ、 生姜 | 澱粉 | | コンソメ、しょうゆ、 塩、こしょう | | | | |

※・都合により、献立は変更することがあります。ご了承ください。

- ・斜体の食材は食物アレルギーをもつ児童・生徒の原因食品となっているものです。
- ・★がついている献立は噛むことを意識して食べましょう。
- ・放射能モニタリングについて…先月の給食用食材の放射能モニタリングでは、基準値を超えた食材はありませんでした。
- ・精米について…今月は下郷産ひとめぼれ(令和元年産)を使用いたします。放射性物質は検出されていないことを確認しています。
- ・今月の下郷町産の食材…キャベツ、じゃがいも、大根、ねぎ、白菜、大豆、豆腐、油揚げ、生揚げ、みそ、こんにゃく、米、紫黒米

