

# 12月 きゅうしょくこんだてひょう

田島小学校

★は力ミカミメニュー

日 (曜)	こんだて	一口メモ 欠食学年	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分
			体をつくるもと	体の調子をととのえるもと	エネルギーのもと	斜線	
1 (月)	ごはん	今月のめあて			給食用精米		644 25.9 23.3 291 2.2
	牛乳	今月のめあては「かぜなどに負けない食事をしよう」です。病気になりやすいのは疲れているなど体が弱り、抵抗力がない時です。抵抗力を高めるためにしっかり食べましょう。	牛乳				
	さばのソース焼き		さば みそ	しょうが	きび砂糖 白いりごま	清酒 ソース	
	★ヤーコンサラダ		無塩せきハム	もやし ほうれん草	ヤーコン きび砂糖 ごま油	米酢 ショウゆ	
	★打ち豆汁		打ち豆 みそ	大根 にんじん しめじ	じゃがいも	かつおだし	
2 (火)	★手作りふりかけ		かつお節 ちりめんじゃこ 青のり		きび砂糖 白いりごま	ショウゆ みりん	
	肉キャベツ	早食いに注意		ぶた肉 みそ	しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン	給食用精白米 米サラダ油 きび砂糖 でんぶん 白いりごま	清酒 ショウゆ みりん ケチャップ ソース コチュジャン 豆板醤
	牛乳	どんぶりのメニューだといつもよりも早食いになりがちです。そなならないように、カリカリ煮干しなどかみ応えのあるものを組み合わせています。意識してよくかんで食べましょう。	牛乳				611 29.2 16.7 401 2.1
	★もずくスープ		豆腐 もずく	にんじん たけのこ えのき 長ねぎ	でんぶん	かつおだし 塩 ショウゆ	
	★カリカリ煮干し		煮干し		アーモンド きび砂糖	清酒 みりん	
3 (水)	ごはん	大豆の変身			給食用精米		606 25.0 20.7 295 1.8
	牛乳	大豆は様々な姿に変身できます。例えば大豆をしづれば豆乳になり、その豆乳を固めると豆腐ができます。今日の給食にも大豆が変身したもののが使われています。探してみましょう。	牛乳				
	★鶏肉のからあげ		とり肉	しょうが	でんぶん 米白絞油	清酒 ショウゆ みりん	
	★彩り和え		無塩せきハム	ほうれん草 キャベツ にんじん コーン	きび砂糖 ごま油	ショウゆ	
	豆腐のみぞ汁		豆腐 わかめ みそ	しめじ 白菜 長ねぎ		煮干しだし	
4 (木)	ごはん	根菜類			給食用精米		594 22.7 19.8 458 2.0
	牛乳	土の中で育った野菜を根菜類といいます。にんじん・ごぼう・大根などがあり今日の献立にも入っています。根菜類は、食べると体を温める効果があります。	牛乳				
	厚揚げのピザ風焼き		厚揚げ チーズ	玉ねぎ ピーマン		塩 こしょう 清酒 ケチャップ 赤ワイン	
	★糸かまサラダ		かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん	ごま油	ショウゆ 米酢	
	大根のみぞ汁		油揚げ みそ	大根 長ねぎ	じゃがいも	煮干しだし	
5 (金)	わかめごはん	冬の野菜は甘い		わかめ	給食用精米		601 20.0 16.9 285 2.2
	牛乳	根菜類の他に白菜やブロッコリーも冬が旬の野菜です。冬野菜は寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えます。そのため糖度が高くなり甘みを強く感じます。	牛乳				
	ポテトのカレーマヨ焼き			バジル	じゃがいも ノンエッグマヨ	塩 こしょう カレー粉	
	★ツナサラダ		ツナ	キャベツ ブロッコリー コーン	米サラダ油	ショウゆ 米酢	
	ミネストローネ		無塩せきベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト	オリーブ油 マカロニ	ケチャップ コンソメ 塩 赤ワイン	
8 (月)	ごはん	病気の予防にもよくかもう			給食用精米		635 24.2 21.2 307 1.5
	牛乳	かむ回数が増えると、唾液がたくさん出できます。その唾液は、病気の原因となる菌やウイルスから体を守る働きがあります。よくかんで病気負けない体を作りましょう。	牛乳				
	親子煮		とり肉 卵	にんじん 玉ねぎ 小松菜	米サラダ油 じゃがいも きび砂糖	かつおだし ショウゆ 清酒	
	★塩昆布和え		塩昆布	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが	ごま油	ショウゆ	
	みかん			みかん			
9 (火)	ごはん	大切な食べもの			給食用精米		591 19.7 19.6 300 2.0
	牛乳	今、食べるものが子供と食べ物があるのに好きなものだけ食べる子供がいます。どちらも成長や健康面で心配です。食べ物が豊富にある私たちは、大切な食べ物を無駄にせず食べなければいけませんね。▲6年生	牛乳				
	メンチカツ		メンチカツ		米白絞油	ソース	
	★大根サラダ		わかめ ツナ	大根 きゅうり にんじん	米サラダ油	ショウゆ 米酢 こしょう	
	春雨スープ		豆腐 あさり	にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	春雨	ショウゆ スープス トック こしょう	
10 (水)	黒糖パン	緑黄色野菜			黒糖パン		601 27.2 23.1 379 2.2
	牛乳	にんじん・ピーマン・かぼちゃ・小松菜・トマトなど色の濃い野菜を緑黄色野菜といいます。この色のもとになる成分が、体の粘膜を強くして免疫を高める働きがあります。今日の給食にはいくつ緑黄色野菜が使われているでしょう。	牛乳				
	かぼちゃのチーズ焼き		無塩せきベーコン チーズ	玉ねぎ かぼちゃ	米サラダ油 ノンエッグマヨ	こしょう	
	★ひじきのマリネ		ひじき 無塩せきハム	赤ピーマン キャベツ	米サラダ油	ショウゆ 米酢 こしょう	
	ポークシチュー		ぶた肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー トマト	米サラダ油 じゃがいも	赤ワイン デミグラス ソース ソース こしょう	
	ごはん	しいたけは干すと栄養アップ			給食用精米		597

# 12月 きゅうしょくこんだてひょう

田島小学校

★は力ミカミメニュー

日 (曜)	こんだて	一口メモ 欠食学年	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分
			体をつくるもと	体の調子をととのえるもと	エネルギーのもと	斜線	
11 (木)	牛乳	干ししいたけは生のしいたけよりもビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは成長期のみなさんに必要なカルシウムを体の中に取り込むのを助ける働きをしてくれます。また、干すことでもうま味も強くなります。	牛乳				26.0 14.3 28.1 2.2
	白身魚のパン粉焼き		メルルーサ	パセリ	パン粉 オリーブ油	香草塩 こしょう	
	★洋風きんぴら		無塩せきベーコン	ごぼう にんじん ピーマン	米サラダ油 きび砂糖	しょうゆ 塩 白ワイン コンソメ 粗びきこしょう	
	肉団子スープ		ミートボール	白菜 にんじん しいたけ しょうが	マロニー ごま油	スープストック しょうゆ 塩 こしょう	
12 (金)	チキンカレーライス	盛り付ける量	とり肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ グリーンピース	給食用精米 米サラダ油 じゃがいも	カレールウ ソース 赤ワイン	66.8 22.3 19.9 34.2 2.4
	牛乳	盛り付けの時、全員に均等に分けることができていますか。給食は栄養バランスを考えて作っていますが、大盛りにすると肥満につながり、少なくとも栄養が偏つてしまっています。▲3年生	牛乳				
	★じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり にんじん	米サラダ油 きび砂糖 ごま油	米酢 しょうゆ こしょう	
	ヨーグルトゼリー		ゼラチン 牛乳 ヨーグルト	みかん	グラニュー糖	パニラエッセンス	
16 (火)	ごはん 味付けのり	はし名人を目指そう	味付けのり		給食用精米		61.1 26.0 21.1 31.6 2.0
	牛乳	3学期に豆はさみ大会を行い、たくさんのはし名人さんを見つけてたいと思います。正しく持てること・使えることを今から家でも練習してみてください。	牛乳				
	野菜の厚焼き卵		卵	ほうれん草 いんげん	きび砂糖	かつおだし 塩 清酒 みりん	
	★ピリ辛和え		無塩せきハム	もやし にんじん きゅうり にんにく	ラー油 ごま油	しょうゆ	
	★豚汁		ぶた肉 豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	かつおだし	
17 (水)	★ガーリックライス	1日1個のりんごで医者いらず	無塩せきベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	給食用精米 米サラダ油	しょうゆ こしょう コンソメ 塩	63.3 20.8 19.1 28.7 1.9
	牛乳	りんごを毎日1個食べると医者にからなくてすむという意味のことわざがあります。りんごにはおなかの調子を整えたり、体の疲れをとったりしてくれる働きがあります。特に皮と実の間に栄養があるので、皮ごと食べると効果的です。	牛乳				
	★ポテトサラダ		無塩せきハム	キャベツ 枝豆 にんじん	じゃがいも マカロニ ノン エッグマヨ	塩 こしょう	
	コーンポタージュ		無塩せきベーコン 牛乳 生 クリーム	コーン 玉ねぎ パセリ	小麦粉 豆乳バター	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	
	★りんご			りんご			
18 (木)	ごはん	カルシウム強化			給食用精米		63.5 27.0 20.7 42.4 2.0
	牛乳	ししゃもは頭から丸ごと食べられる魚で、カルシウムを多くとることができます。カルシウムは、骨や歯を作ったり心臓の働きを正常に保ったりしてくれる働きがあります。小さい魚にたくさんの栄養がつまっているとは驚きですね。	牛乳				
	★ししゃものごま焼き		ししゃも	しょうが	ごま油 白いりごま 黒いり ごま	しょうゆ	
	★和風サラダ		ツナ	コーン キャベツ きゅうり	米サラダ油	しょうゆ 米酢 こ しょう	
	肉じゃが		ぶた肉	玉ねぎ にんじん いんげん	きび砂糖 米サラダ油 麺 じゃがいも こんにゃく	しょうゆ みりん	
19 (金)	★五目あんかけラーメン	塩分を摂り過ぎないように	ぶた肉 ちくわ	きくらげ にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	中華めん 米サラダ油 ごま油 でんぶん	鶏豚湯 清酒 しょう ゆ スープストック 塩	68.0 27.8 21.5 32.9 2.4
	牛乳	福島県はしおばいのを多く食べて高血圧や脳血管疾患になる人が多いそうです。給食のラーメンは、スープまでおいしく食べられるように野菜をたくさん入れるなどの工夫で塩分を抑えています。	牛乳				
	★切り干し大根のナムル		無塩せきハム	切り干し大根 きゅうり にんじん	ごま油 白いりごま	しょうゆ	
	手作りさつまいもケーキ		おから 卵		きび砂糖 米サラダ油 小麦 粉 さつまいも	ベーキングパウダー	
22 (月)	★枝豆じゃこごはん	冬至献立	ちりめんじゃこ	枝豆	給食用精米 白いりごま	塩 清酒	59.5 25.4 15.3 37.3 2.0
	牛乳	今日は「冬至」といって1年の中で最も昼が短く夜が長い日です。冬至にはかぼちゃを食べてゆず湯に入る風習がありますが、昔からかぼちゃを食べることで風邪をひかない、病気にかからないように願っていました。	牛乳				
	豆腐のゆず田楽		豆腐 みそ	ゆず	きび砂糖	みりん	
	冬至かぼちゃ		小豆	かぼちゃ	きび砂糖	塩	
	★いなか汁		とり肉 生揚げ みそ	大根 ごぼう にんじん しいたけ 長ねぎ	こんにゃく さといも	かつおだし 清酒	
23 (火)	★チキンライス	クリスマス献立	とり肉	にんじん マッシュルーム グリーン ピース	給食用精米 オリーブ油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	69.7 27.6 23.9 29.8 2.3
	牛乳	今日は2学期最後の給食で、クリスマスを意識した献立にしました。お家でもクリスマス料理を食べるかもしれません、ぜひお家の人のお手伝いをしてみましょう。明日からの冬休みも食べ過ぎには気をつけて、規則正しく生活しましょう。	牛乳				
	ハンバーグ		とり肉 ぶた肉 おから 卵	玉ねぎ	パン粉	塩 こしょう ケ チャップ ソース 赤 ワイン	
	★いろどりサラダ		星形チーズ	プロッコリー コーン キャベツ に んじん	米サラダ油	米酢 塩 こしょう	
	クリスマスケーキ				クリスマスケーキ		