

12月 給食献立予定表

海南省立加茂川小学校

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	熱量カロリー	
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		小学校	中学校
1 (月)	ごはん 牛乳 ちゃんこなべ ささみと野菜のさっぱりあえ	ごめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささみ	だいこん はくさい にんじん しめじ たまねぎ しろねぎ キャベツ もやし コーン	ちゃんこ鍋は、すもう部屋の代表的な料理です。ちゃんことは、なべ料理のことではなく、すもう部屋で食べられている食事のことで、力士が作ったり食べたりする料理は全て「ちゃんこ」と呼ばれます。	607	721
2 (火)	パン 牛乳 焼きそば ナタデコポンチ	パン ちゅうかめん ごめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ みかん パイン ナタデコ	ナタデコは、フィリピン発祥の伝統な発酵食品で、ナタデコという名前はスペイン語です。「ココナツのクリーム」という意味を持っています。食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれます。	678	791
3 (水)	白菜マーボー丼 牛乳 ワカメスープ	ごめ ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	はくさい たまねぎ にんじん ににく しょうが ながねぎ だいこん	寒い季節にとれる白菜は甘味があり、風邪を予防するビタミンCが多く含まれています。白菜や大根などの冬野菜は、体を温める働きがあります。	557	656
4 (木)	パン 牛乳 肉団子スープ煮 ツナと豆とチーズのサラダ	パン はるさめ オリーブオイル	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ ツナ だいす チーズ	たまねぎ はくさい ほししいたけ にんじん キャベツ レモン	スープ煮は、野菜や肉団子が入ったボリュームたっぷりのスープです。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、栄養素もうま味も、あますこどなく味わえます。	641	743
5 (金)	ごはん 牛乳 白身フライ ほうれん草のおひたし 大根のおみそ汁	ごめ ごめあぶら	ぎゅうにゅう しろみさかなフライ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しめじ ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	ほうれん草は、野菜の王様といわれるほど栄養が豊富です。冬が旬のはうれん草は、夏のほうれん草とくらべビタミンCが3倍も多く含まれるそうです。	650	777
8 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 こまツナサラダ	ごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん ツナ	だいこん こんにゃく にんじん いんげん はくさい こまつな	小松菜に含まれるカルシウムは、ほうれん草の5倍もあるそうです。そしてツナに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収をよくする働きがあり、おすすめの組み合わせです。	593	703
9 (火)	パン 牛乳 ブラウンシチュー フレンチサラダ	パン じゃがいも ビーフシチュールウ ごめあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ いんげん キャベツ コーン ブロッコリー レモン	豚肉にはタンパク質や脂肪、ビタミンB1がたっぷり含まれています。ビタミンB1には疲れをとったり、イライラを防ぐ効果があります	635	735
10 (水)	きんぴらごはん 牛乳 白菜のみそ汁	ごめ ごま ごめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく えのき はくさい ねぎ	江戸時代には、ごぼうは力のつく食べ物と考えられていましたため、力持ちで有名な金太郎の息子「金平」の名前がつけられました。	605	719
11 (木)	パン 牛乳 八宝菜 ひじきのサラダ	パン ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ ひじき	ほししいたけ はくさい にんじん たまねぎ しょうが キャベツ こまつな コーン	ひじきは、昔から「食べる長生きする」といわれている食材の一つです。ミネラルや食物繊維が豊富な食材です。	579	663
12 (金)	ポークカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ	ごめ じゃがいも カレールウ ごめあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ににく しょが ブロッコリー キャベツ コーン レモン	ブロッコリーはキャベツの仲間です。はじめは観賞用とされていたが、カロテンやビタミンC・Eなどの健康のためにとりたい栄養素がいっぱい。茎に多いので、新鮮なブロッコリーは、茎もいただきましょう。	656	785
15 (月)	ごはん 牛乳 根菜入りつくね 塩昆布あえ 具たくさんみそ汁	ごめ	ぎゅうにゅう こんさいいりつくね しおこんぶ あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ みそ	キャベツ もやし たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	つくねとは、鶏ひき肉などに調味料を加えて、手でこねて丸く成形した肉団子のことです。今日のつくねには、体を温める働きのあるごぼう・れんこん・さといもなどの根菜が入っています。	650	777
16 (火)	ミートサンド 牛乳 県産大根が入ったボトフ	パン ごめあぶら パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん トマト だいこん しめじ	和歌山県で育った大根を使ったボトフです。和歌山市では海岸部を中心とする砂地帯で、秋から冬にかけて大根栽培がさかんです。	616	711
17 (水)	わかめごはん 牛乳 ほねくフライ 和風ナムル さつま汁	ごめ ごめあぶら ごまあぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ほねくフライ とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	ほねくは、有田市のご当地かまぼこです。県の特産品の一つです。太刀魚を骨ごとすりつぶして作ったカルシウムたっぷりの天ぷらです。	693	833
18 (木)	パン 牛乳 クリームシチュー 大根サラダ	パン じゃがいも ごめあぶら シチュールウ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ だいこん こまつな ににく	シチューの語源は、フランスの「煮込む」という言葉からきているそうです。明治時代の中ごろから、レストランメニューとしてあったホワイトシチューは、昭和になると、学校給食がきっかけで全国に広りました。	604	695
19 (金)	ごはん 牛乳 鶏すき煮 プロッコリーのからしまヨアエ	ごめ ごめあぶら ごまあぶら ごま ソーセージ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにんやく はくさい ねぎ キャベツ もやし プロッコリー	プロッコリーは、花のつぼみを食べる野菜です。美容や風邪予防に効果があるビタミンCが豊富。冬が旬のプロッコリーを食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。	688	827
22 (月)	ごはん 牛乳 ツナ大根 かぼちゃ入りすいとん	ごめ すいとん	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	だいこん にんじん しょが かぼちゃ ごぼう しめじ ねぎ	小麦粉で作られるすいとんは、戦時中、お米が手に入らなくなった時の代用食として食べられていました。冬至では「ん」のつく食べ物を食べて運を呼び込む習慣があります。今日は、いくつあるでしょう。	601	714
23 (火)	パン 牛乳 メンチカツ イタリアンサラダ 豆乳コーンスープ お米deガトーショコラ	パン ごめあぶら オリーブオイル かたくりこ おこめdeガトーショコラ	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく とうにゅう	キャベツ もやし コーン レモン たまねぎ にんじん	メンチカツのメンチはミンスという英語からきています。ミンスには切り刻む、細かく切るという意味があります。米粉で作ったガトーショコラで、クリスマス気分をあわせましょう。	760	898
24 (水)	たかなごはん 牛乳 三色あえ 豚汁	ごめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん たかなづけ ほうれんそう えのき ごぼう だいこん たまねぎ	高菜は風邪を予防するビタミンCが豊富に含まれています。さらに漬物にすることで乳酸菌が作られるため腸内の環境を整えてくれます。	563	664

※材料の都合により献立を一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

12月 給食だより

家族で徹底！

食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



冬においしい
野菜を食べよう



ことしとうじ
今年の冬至は、

12月22日です！

とうじ
冬至にゆず湯と
かぼちゃ

とうじ
冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

