

# 12月 きゅうしょくこんだてひょう



2024 山田小学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう			ひとくちメモ
				きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー(kcal)	たんぱくしゆ(g)	しほり(g)	
2	げつ 麦ごはん		鯖のごま醤油かけ 五色和え 里芋のみそ汁	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら さとう ごま さともしも	ぎゅうにゅう さぼとうふ たまご あぶらあげ みそ わかめ	はくさい ほうれんそう にんじん きくらげ しょうが しめじ ねぎ	638	25.2	25.4	緑、白、オレンジ色、黄色、黒の5色の食べ物が入った和え物は、見た目も鮮やかなおいしさです。どの食べ物かどの色か、探してみてください。
3	か ミルクパン		ポークビーンズ スパゲッティサラダ みかん	パン じゃがいも あぶら さとう スパゲッティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク だいず かまぼこ たまご	にんじん えだまめ たまねぎ しめじ にんにく キャベツ ホールトマト ほうれんそう みかん	592	27.2	22.6	ポークビーンズは、豚肉と豆などをトマト味で煮込んだアメリカの家庭料理です。給食では、「畑のお肉」といわれる大豆を使っています。
4	すい 高菜ごはん		高野豆腐の卵とじ 南瓜団子汁	こめ むぎ あぶら こま さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ちりめん かつおぶし こうどうふ たまご とりにく ちくわ あぶらあげ	たかなづけ たまねぎ かぼちゃ にんじん ごぼう ほうれんそう だいこん ねぎ	630	26.6	20.3	高野豆腐は、豆腐を冷凍し、低温熟成させてから乾燥した保存食品です。スポンジ状になっているので、だし汁をたっぷり吸っておいしくなります。
5	もく 麦ごはん		マーボー大根 いりこの青のりあえ パンサンスー	こめ むぎ くろざとう ごまあぶら でんぶん さとう パター	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あつあげ ひじき いりこ だいず ツナ あおのり	だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく にら きゅうり はくさい ゆず	650	26.7	23.0	大根を、麻婆豆腐の味で料理します。大根が苦手な人も、おいしく食べられるように工夫された一品です。
6	きん 南関揚げ井(麦ごはん)		れんこんとさつま芋の揚げがらめ キャベツのごま昆布和え	こめ むぎ でんぶん さとう こめこ あぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく なんかんあげ たまご ちくわ こんが	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり ゆず	671	23.0	23.9	「南関揚げ」は、玉名郡南関町に伝わる伝統食品。水分をほとんど抜いてあるので、約3ヶ月の長期保存ができます。30cmくらい大きいものもあり、巻き寿司のりの代わりにも使われます。
9	げつ 麦ごはん		いわしの生姜煮 白菜のサラダ 豆乳豚汁	こめ むぎ さとう あぶら さともしも	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	はくさい かき ごぼう ねぎ ほうれんそう だいこん にんじん しいたけ	629	25.0	23.7	白菜は、乾いた新聞紙に包み、切り口を下にして立てて冷暗所で保存します。カットせず、外側の葉からはがして使う方が長持ちします。
10	か 食パン		冬野菜のポトフ ミモザサラダ ジャム	パン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー とりにく たまご	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん かぶ しめじ レタス キャベツ	592	24.5	25.6	冬が旬のかぶや人参、ごぼう、れんこんなどの野菜をたっぷり使って寒い時期にぴったりのポトフを作ります。他にも冬が旬の食材はたくさんあるので、探してみてください。
11	すい びりんめし		イカの天ぷら ほうれん草のごま酢あえ かきたま汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか とうふ たまご わかめ	にんじん ごぼう きりほしだいこん ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ だいこん はくさい だいこん えのき ねぎ	608	24.8	23.6	「びりんめし」は宇城市三角町の戸馳島に伝わるませご飯です。油の間に食べる精選料理で、豆腐を炒める時の音が「びりん、びりん」と聞こえることから名前がついたといわれています。
12	もく 麦ごはん		千草焼き ブロッコリーのナムル 大根のべっこう煮	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こんやく くろざとう	ぎゅうにゅう ちりめん たまご ぶたにく あつあげ ひじき	にんじん ほししいたけ だいこん にんにく ほうれんそう ブロッコリー もやし	601	25.5	21.8	冬野菜の代表格「大根」をべっこう煮にします。しょうゆの色がこめて、つやつやした茶色が「べっこう」の色に似ています。
13	きん 麦ごはん		ポークカレー ココロサラダ バナナ	こめ むぎ パター マヨネーズ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく コーン きゅうり トマト バナナ	631	19.7	18.2	豚肉には、たんぱく質が豊富で、筋肉や臓器、皮膚や髪を構成しています。また、疲労回復や貧血予防になるビタミンB群もたくさん含まれています。
16	げつ 麦ごはん		さばのもろみ焼き 白和え 春雨汁	こめ むぎ あぶら こんやく さとう ごま はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう さぼとうふ たまご みそ	にんじん はくさい ほうれんそう きくらげ たけのこ コーン ねぎ	596	25.6	20.2	青菜がおいしい季節には白和えを作ります。水けを絞った豆腐とごまをすりつぶし、みそと砂糖を加えて和え衣を作ります。ゆでた青菜を合わせてできあがりです。
17	か 丸パン		ミートローフ ミニサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ(セレクト)	パン でんぶん あぶら さとう オリーブオイル こめこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ チーズ たまご ベーコン だいず	たまねぎ コーン ブロッコリー にんじん ホールトマト かぼちゃ キャベツ にんにく だいこん	692	29.0	31.2	冬の楽しみの一つ、クリスマスを楽しみましょう。年末年始は、日本の食文化に触れるいい機会でもあります。年越しそばやおせち料理もお忘れなく。
18	すい 麦ごはん		鶏肉の照り焼き ほうれん草のアーモンド和え 味噌煮込みうどん	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド うどん	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	619	27.0	20.4	緑黄色野菜には、免疫力を高めるβ-カロテンが豊富です。ほうれん草を食べて、感染症を予防しましょう。
19	もく 味おこわ		あじの塩焼き 赤大根なます すまし汁	こめ もちごめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ あじ	きくらげ にんじん こまつな ゆず ごぼう しめじ だいこん あかだいこん たけのこ ほししいたけ ほうれんそう	590	25.9	20.5	※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。 5年生が育てたもち米を使っておこわを作ります。新米で作るおこわは格別のおいしさです！
20	きん 菜めし		白菜の柚子香和え 南瓜のそぼろ煮 スイートポテト	こめ むぎ あぶら はちみつ じゃがいも でんぶん さとう さつまいも パター	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく とりにく あぶらあげ あつあげ たまご	かぼちゃ はくさい きゅうり ゆず にんじん こまつな しょうが たまねぎ ほししいたけ だいこん	635	23.2	18.6	今年は21日が冬至です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気にかからないといわれています。
23	げつ 鶏飯(麦ごはん・鶏飯の具)		鶏飯のスープ かぼちゃサラダ ふくれがし	こめ むぎ さとう あぶら くろざとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく のり	にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん ブロッコリー かぼちゃ	624	24.4	12.5	ふくれがしは鹿児島県の郷土料理です。黒糖、小麦粉、重曹を混ぜてから蒸して作ります。重曹を使うことで生地が2倍以上に膨らむので「ふくれがし」という名前になりました。

今月の給食目標

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

「しょくじにふさわしいふんいきをつくろう」



環境を整え、気分もリフレッシュして食事をしたいものです。換気、ごみ拾い、机の消毒をして、静かに待つことで環境が整います。食事中は、周りに迷惑をかけないように声の大きさや話の内容に気をつけたりします。マナーを守って、落ち着いた雰囲気でお食事をしましょう。

今年(とうじ)の冬至は12月21日です!

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると、人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃや小豆を食べる力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

