

# 12月 きゅうしょくこんだてひょう



2020

山田小学校

ひ よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(㌘)	しほう (㌘)	
1 か	コッペパン		ミートボールのトマト煮 <b>大根</b> サラダ さつま芋もち	パン じゃがいも オリーブオイル さとう ごまあぶら バター さつまいも でんぶん ごま	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ にんにく レタス ホールトマト だいこん きゅうり	603	23.0	19.1	山江のさつま芋で作る一品は、ゆでてつぶして片栗粉を加え、そのまま地でチーズを包んで周りにバターをつけて焼いたものです。
2 すい	麦ごはん		ホキのごま味噌焼き 野菜いっぱいボテトサク <b>大根</b> のべっこ煮	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも あぶら くろさとう	ぎゅうにゅう ホキ ハム あつあげ みそ ヨーグルト ぶたにく	たまねぎ キャベツ いんげん ブロッコリー ほししいたけ りんご だいこん にんじん	634	26.6	20.2	冬野菜の代表格「大根」をべっこ煮にします。しょうゆの色がしみて、つやつやした茶色が「べっこ」の色に似ています。
3 もく	麦ごはん		あおさの天ぷら もしやのごま酢あえ さつま汁	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ じゃがいも さとう さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ みそ ちりめん だいす あおさ たまご とりにく とうふ	にんじん しゅんぎく もやし だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	635	21.7	19.7	あおさをたっぷり入れた具だくさんのかき揚げを作ります。あおさの香りを味わえる一品です。
4 きん	大豆ごはん		もしやの中華あえ タイビーエン りんご	こめ むぎ さとう はるさめ ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ちりめん だいす やきぶた いか ぶたにく うずらのたまご	にんじん こまつな えだまめ もやし たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ りんご	599	24.4	17.0	太平燕は、明治時代、日本に来ていた中国人の人が、手に入る食材で作った料理。今では熊本県のご当地グルメとなっています。
7 げつ	麦ごはん		熊本 <b>ぶり</b> の竜田揚げ <b>小松菜</b> のごま酢あえ 味噌煮込みうどん	こめ むぎ あぶら うどん さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ちりめん ぶり かまぼこ みそ とりにく あぶらあげ	こまつな もやし ごぼう にんじん ほししいたけ ゆず ねぎ みずな	638	25.9	22.1	国の経済対策の一として、県水産物を学校給食に提供していました。熊本のぶりや真鯛を使った一品が給食で味わえます。
8 か	玄米パン		鶏肉といのししのピーナツ <b>冬野菜</b> のボトフ フルーツヨーグルト	パン こむぎこ でんぶん あぶら さとう ピーナツ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ヨーグルト ウインナー	しょうが にんにく もも りんご にんじん かぶ ごぼう たまねぎ れんこん しめじ	636	30.1	25.8	レバーは貧血予防に効く「鉄」が豊富な食材です。鉄は、ビタミンCと一緒に摂ると吸収がよくなります。
9 すい	麦ごはん		鶏肉の香味ソースかけ <b>白菜</b> の即席づけ 鉄火煮	こめ むぎ さとう さといも ごまあぶら こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ぶたにく あつあげ みそ こんぶ	ににく しょうが ねぎ ゆず だいこん にんじん はくさい きゅうり ごぼう いんげん	626	26.2	19.9	白菜は、乾いた新聞紙に包み、切り口を下にして立てて冷蔵庫で保存します。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 もく	麦ごはん		八宝菜 ひじきの煮物 大学芋	こめ むぎ あぶら でんぶん さつまいも こんにゃく ごま さとう ごまあぶら みずあめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいす ひじき ぶたにく うずらのたまご	はくさい ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	673	20.6	22.0	「八宝菜」は中華料理の一つで「五目煮」とも言います。「八」は8種類ではなく、「五目」の五と同様に「多くの」という意味です。
11 きん	麦ごはん		ポークカレー 海藻サラダ みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ひよこまめ ごま さとう	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ こんぶ ぶたにく ちりめん チーズ	にんじん たまねぎ しょうが しめじ グリンピース ににく きゅうり トマト レタス ゆず みかん	651	22.2	17.0	サラダには、国産海藻ミックスを使っています。わかめ、昆布、とさかのり、心のり、まぶのりが入っています。海藻の形で見分けでみてください。
14 げつ	<b>びいんめし</b> <small>くまもとじゆく くまもとじゆく くまもとじゆく 熊本県の郷土料理</small>		魚のこがね焼き キャベツとりんごのサラダ きのこ汁	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう さといも アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ チーズ みそ ホキ とりにく あつあげ	キャベツ ゆず ごぼう みずな にんじん きりしまだいこん しめじ えだまめ りんご えのき しいたけ	613	26.2	21.7	「びいんめし」は宇城市三角町の戸馳島に伝わるまでご飯です。法事の際に出される精進料理で、豆腐を油で炒める時の音が「びいん、びいん」と聞こえることからこの名前がついたと言われています。
15 か	米粉パン		手作り <b>ゆず</b> マーマレード フィッシュサラダ さつま芋のシチュー	パン こむぎこ あぶら でんぶん さつまいも こめこ さとう ピーナツ	ぎゅうにゅう とりにく さけ スキムミルク	ゆず レタス キュウリ にんじん こまつな しめじ たまねぎ ブロッコリー	633	27.1	21.6	山江でたくさんれるゆです。マーマレードを手作りします！子どもたちが食べやすいように、苦味を抑えています！
16 すい	麦ごはん		焼きぎょうざ ひじきサラダ <b>麻婆</b> <b>大根</b>	こめ むぎ でんぶん こむぎこ くろさとう ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あつあげ ツナ ひじき みそ	だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが ににく にら きゅうり はくさい ゆず	633	23.5	21.4	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。
17 もく	麦ごはん		千草焼き <b>ほうれん草</b> の和え物 豆乳豚汁	こめ むぎ さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ひじき ぶたにく とうふ みそ ちりめん あぶらあげ とうにゅう	にんじん はくさい ねぎ にんじん ほうれんそう しめじ いんげん ゆず だいこん ほししいたけ	594	25.6	18.8	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。
18 きん	<b>味おこわ</b> <small>くまさ んてー</small>		天草産 <b>真鯛</b> のフライ <b>赤大根</b> なます すまし汁	こめ あぶら さとう パンこ 5年生のもちごめ ごま つまりふ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ たい	きくらげ にんじん えだまめ ゆず ごぼう しめじ あかだいこん だいこん たけのこ ほうれんそう	701	26.0	27.2	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！
21 げつ	<b>冬至献立</b> <small>とうじこんだく</small>		鮭の焼き漬け <b>白菜</b> のゆず香あえ 南瓜のそぼろ煮	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく ツナ ひじき みそ	ゆず はくさい ほししいたけ にんじん きゅうり えだまめ かぼちゃ たまねぎ	618	28.5	16.3	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、病氣にかかるといわれています。
22 か	<b>クリスマス献立</b> <small>こんだく</small>		ポテトグラタン 色々野菜のサラダ トマトスープ <b>ケーキ</b> (セレクト) 丸パン	パン じゃがいも バター マカロニ こむぎこ さとう オリーブオイル ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン ツナ	ブロッコリー しめじ にんじん たまねぎ きゅうり こまつな かぶ かぼちゃ ホールトマト キャベツ ににく	707	26.1	26.3	冬の楽しみの一つ、クリスマスを楽しめます。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。
23 すい	麦ごはん		さばの塩焼き 変わり <b>白和え</b> のっけ汁	こめ むぎ さとう でんぶん さといも マヨネーズ こんにゃく アーモンド	ぎゅうにゅう さば ちくわ あつあげ とうふ ハム みそ	ゆず ごぼう ねぎ しゅんぎく にんじん はくさい ほししいたけ	629	28.0	22.0	豆腐を和え衣にした「白和え」は、青菜がおいしい冬の料理です。給食では、ハムやスライスアーモンドを使ってアレンジしています。
24 もく	セルフ オムライス (チキンライス)		(うす焼き卵 ケチャップ) ブロッコリーサラダ コンソメスープ	こめ むぎ バター ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ いんげん きゅうり レタス ホールトマト ブロッコリー かぶ	※小学校の栄養量は、3~4年生の量です。 667	23.1	25.7	チキンライスに薄焼き卵をのせ、好みでケチャップをかけてください。2学期最後の給食を楽しく食べましょう。

こんだく きゅうしょくこんだてひょう

今月の給食標準

※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。

## そば

大みそかの行事食といえば、「年越しそば」。江戸時代中頃からの風習といわれ、そばみたいに細く長く寿命が延びるようにと願って食べられます(※諸説あり)。そばは、縄文時代には食べられていたとされるほど歴史のある古い作物の一つです。米や麦と同じ穀類で、主な成分は澱粉ですが、良質なたんぱく質と、成長期に欠かせないビタミンB1やB2、毛細血管を強化し脳出血などを防ぐ効果があるといい「ルチン」が多く含まれます。麺としてのそばは、信州(長野県)が発祥の地で、江戸時代よりも前にはすでに作られていたようです。

### 「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楽しく食事をしたいものです。

換気、こみ抬い、机の消毒、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、楽しい雰囲気で食事をしましょう。

