

# 12月 きゅうしょくこんだてひょう



2020

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			えいようりょう			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とのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	しぼう (g)	
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 オリブオイル さとう ごまあぶら バター	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、その生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 野菜いっぱいポテトサラダ <b>大根</b> のべっこう煮	こめ むぎ さとう ごま こんにやく ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも あぶら くらざとう	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」をべっこう煮にします。しょうゆの色がしみて、つやつやした茶色が「べっこう」の色に似ています。
3	もく	麦ごはん	あおさの天ぷら もやしのごま酢あえ 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 こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ みそ ちりめん だいず 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	もやしの中華あえ 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 だいず やきばた いか ぶたにく 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が、手に入る食材で作った料理。今は熊本県の当地グルメとなっています。
7	げつ	麦ごはん	熊本 <b>ぶい</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	国の経済対策の一つとして、県産産物を学校給食に提供していただいています。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	鶏肉とレバーのピーナツあえ <b>冬野菜</b> のポトフ 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 ウィンナー	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 こんにやく 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	にんにく 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 こんにやく 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 だいず いか ひじき ぶたにく 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「五目うま煮」とも言います。「八」は八種類ではなく、「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	ボークカレー 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 にんにく 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、ふりのり、まふのりが入っています。海藻の形で見分けてみてください。
14	げつ	<b>びんめし</b> 熊本県の郷土料理	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 きりぼしだいこん しめじ えだまめ りんご えのき しいたけ	613	26.2	21.7	「びんめし」は宇城市三角町の戸島島に伝わるまぜご飯です。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「びん、びん」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 きゅうり 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	山江でたくさんとするゆずで、マーレードを手作ります！子どもたちが食べやすいように、苦味とえぐみを抑えています！
16	すい	麦ごはん	焼きぎょうざ ひじきサラダ 麻婆 <b>大根</b>	こめ むぎ とうふ こむぎこ くらざとう 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 にんにく 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 ほうれん草 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、感染症を予防しましょう。
18	きん	<b>くまさんデー</b> <b>味おこわ</b>	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 <b>5年生のもちこめ</b> ごま しょうゆ 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 ほうれん草	701	26.0	27.2	5年生が育てたもち米を使ってのおこわを作ります。新米で作るおこわは格別のおいしさです！
21	げつ	<b>とうじこんだて</b> <b>冬至献立</b> 麦ごはん	鮭の焼き漬け <b>白菜</b> の <b>ゆず</b> あえ <b>南瓜</b> 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 あつあげ	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、かぼちゃを食べ、ゆず湯につかると、病気に罹らないといわれています。
22	か	<b>クリスマス</b> <b>献立</b> 丸パン	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(セレクト)</b>	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 にんにく	707	26.1	26.3	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。
23	すい	麦ごはん	さばの塩焼き 変わり <b>白和え</b> のっぺい汁	こめ むぎ さとう でんぶん さといも マヨネーズ こんにやくアーモンド	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	667	23.1	25.7	チキンライスを薄焼き卵をのせ、お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。

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の給食目標

## 「しよくじにふさわしい 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、ゴミ拾い、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を抑え、話の内容に気がついたりします。マナーを守って、楽しい雰囲気でご飯をしましょう。



## 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古い作物の一つです。米や麦と同じ穀類で、主な成分は炭水化物のでんぶんですが、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予防する効果があるという「ルチン」を多く含みます。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すでに作られていたようです。