

# 12月 きゅうしょくこんだてひょう



2022

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どとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	しぼう (g)	
1	もく	びりんめし <small>熊本の郷土料理</small>		いわしのカリカリフライ ほうれん草のごま酢あえ かき玉汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま こめこ でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく いわし あがらあげ たまご わかめ	にんじん だいこんば ごぼう はくさい ほうれんそう だいこん えのき たまねぎ	647	24.2	29.4	「びりんめし」は宇城市三角町の戸馳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「びりん、びりん」と聞こえることからこの名前がついたといわれています。
2	きん	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 くろざとう さとう ごまあぶら こんにやく	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 ブロッコリー ほししいたけ だいこんば もやし にんにく だいこん	590	25.9	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。
5	げつ	麦ごはん <small>熊本の郷土料理</small>		八宝菜 ひじきの煮物 がね揚げ	こめ むぎ あぶら さつまいも ごまあぶら こんにやく さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう あがらあげ だいず いか ぶたにく たまご えび うずらのたまご ひじき	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	634	23.3	19.8	「がね揚げ」は、天草地域に伝わる料理で、から手を細長く切って衣をつけてあげたかき揚げのようなもの。「がね」とは方言で「列」のこと、揚げた形がかねの足に似ていることからこの名がついたとされています。
6	か	玄米パン		マカロニグラタン 冬野菜のポトフ みかん	パン こむぎこ さとう マカロニ パター	ぎゅうにゅう かまぼこ チーズ ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ かぶ ごぼう れんこん ブロッコリー しめじ ほうれんそう みかん	614	27.4	22.6	玄米パンは、県内産の玄米粉と小麦粉でできていて、不足しがちな鉄、カルシウム、食物せんいがたっぷり含まれています。
7	すい	麦ごはん		鮭の焼き漬け ほうれん草のアーモンド和え 豆乳豚汁	こめ むぎ あぶら アーモンド さといも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ さけ ちりめん とうにゅう みそ ぶたにく あがらあげ	かぼす はくさい ねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん しめじ	610	28.9	20.0	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。
8	もく	雑穀ごはん		さんまのゆずみそ煮 白菜のサラダ 里芋のそぼろ煮	こめ むぎ さといも あかまい くろまい きび さとう あぶら でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう さんま ツナ みそ とりにく あつあげ	はくさい きゅうり ゆず にんじん たまねぎ だいこん こまつな	644	24.7	24.0	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。
9	きん	南関揚げ丼 (麦ごはん)		れんこんとさつま芋の揚げからめ キャバツのごま昆布	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ でんぷん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご なんかんあげ ちくわ こんが	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ゆず れんこん キャバツ きゅうり	671	23.1	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巻いたりします。
12	げつ	麦ごはん		麻婆大根 ひじきサラダ いりこの青のり和え	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら くろざとう さとう パター	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎゅうにく あつあげ あおのり いりこ だいず ツナ ひじき	だいこん たまねぎ にんにく にんじん しょうが ほししいたけ にら きゅうり はくさい ゆず	619	26.3	21.0	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。
13	か	米粉パン		ミートボールのトマト煮 ミモザサラダ さつま芋もち	パン オリーブオイル さとう でんぷん パター さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ぶたにく たまご ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ はくさい かぼちゃ きゅうり ブロッコリー ホールトマト キャバツ	619	26.0	24.2	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、その生地で作るチーズを包んで周りにバターをつけて焼いたものです。
14	すい	麦ごはん		手作りコロッケ キャバツのサラダ きのこ汁	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎゅうにく チーズ こんが たまご あつあげ だいず	たまねぎ しいたけ みずな にんじん キャバツ こまつな きゅうり ゆず ごぼう しめじ えのき	659	22.5	23.7	コロッケは、具を炒めて、じゃが芋を蒸してつぶして、丸めたら衣をつけて油で揚げます。給食では、チーズや干し椎茸も入れてうま味たっぷり仕上げます。
15	もく	麦ごはん		さばのもろみ焼き 変わり白和え 春雨汁	こめ むぎ あぶら でんぷん はるさめ マヨネーズ さとう アーモンド	ぎゅうにゅう さば とうふ ハム たまご みそ	ほうれんそう ねぎ はくさい にんじん きくらげ たけのこ コーン	610	25.9	21.8	青菜がおいしい季節には白和えを作ります。水けを絞ってすりつぶした豆腐にみそを加えて衣をつけて、ハムやアーモンドで洋風の白和えにします。
16	きん	麦ごはん		シーフードカレー ブロッコリーサラダ りんご	こめ むぎ パター さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく スキムミルク えび いか あさり	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン いんげん しょうが にんにく キャバツ バナナ ホールトマト ゆずりんご	635	24.5	18.2	カレーを美味しくするコツは、玉ねぎをよく炒めて甘みとうま味を引き出すこと。給食では、ホールトマトとバナナも入れて、味に深みをもたせ、とろみをつけています。
19	げつ	味おこわ <small>ふるさとくまさんデー「もち米」</small>		魚の南部揚げ 赤大根なます すまし汁	こめ もちごめ あぶら こむぎこ でんぷん さとう ごま ふ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご あじ とうふ	きくらげ にんじん だいこん ゆず しめじ たけのこ あかだいこん ごぼう こまつな	606	27.4	20.7	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	か	クリスマス献立 丸パン		ミートローフ カラフルサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ(セレクト)	パン さとう あぶら こめこ クリーム でんぷん オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご ベーコン うずらのたまご	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん ブロッコリー にんにく コーン ホールトマト キャバツ しめじ かぼちゃ セロリ	676	27.6	29.8	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。
21	すい	麦ごはん		魚の梅マヨネーズ焼き 五色和え みそ煮込みうどん	こめ むぎ さとう こめこ あぶら マヨネーズ ごま うどん	ぎゅうにゅう ホキ たまご かまぼこ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ごぼう みずな はくさい ほうれんそう うめぼし きくらげ しょうが ほししいたけ ねぎ	606	24.4	20.5	寒い時には煮込み料理で温まりましょう。根菜やみそ、しょうがは、体を内側から温める作用があります。
22	もく	冬至献立 菜めし		白菜の柚子香和え 南瓜のうま煮 スイートポテト	こめ むぎ あぶら はちみつ じゃがいも こんにやく さとう さつまいも パター	ぎゅうにゅう ちりめん さつまあげ 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 いんげん ほししいたけ	662	23.2	16.7	※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。 今年は22日が冬至です。この日に、かぼちゃを食べ、ゆず湯につかると、病気をからまないといわれています。

今月の給食目標

## 「しょくじにふさわしいふんいきをつくらう」

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。



## ねぎ

ねぎは日本に古くからある野菜で、いろいろな料理に使われます。ねぎには緑のやわらかい部分を食べる「葉ねぎ」と、土をよせて白い部分を長く育てる「根菜ねぎ」の2種類あります。血のめぐりがよくなり元気が出る食べ物として昔は薬にもされました。香りが食欲をそそるので、そばやうどんの薬味に使ったり、魚や肉のにおいをとるときにも使われます。

### 食べられるねぎのなかま

