

# 12月こんだてひょう

12月給食目標『寒さに負けない食事にしよう』

山形小学校

日	主食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさしい おかず)	デザート その他	牛乳	あか		みどり		きいろ		I和キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
							主に体を作るものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
							たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質		
2月	かきあげ 丼	豚汁	(かきあげ)	ツナとキャベツのごま風味あえ			ささいか、みそ、豚肉、ツナ、ルー	牛乳、わかめ	みつば、にんじん、ごまつな、ほうれんそう	たまねぎ、ごぼう、えのき氷、ねぎ、キャベツ、もやし	ごめ、おおむぎ、薄力粉、さとう、じゃがいも、つきこんにゃく	油、ごま油、白いりごま	632 kcal 23.7 g 17.9 g 2.9 g	給食室特製のかきあげは、だしを利かせたつゆが絶品です。
2年スケート 6年 修学旅行振替のため給食なし														
3火	中華麺	みそスープ		れんこんサラダ	スイートポテト		豚肉、みそ、ハム、卵	牛乳、生クリーム	にんじん、にら、ごまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、キャベツ、ホールコーン、ねぎ、れんこん	ちゅうかめん、さつまいも、さとう	ごま油、ノエッグマヨネーズ、白すりごま、バター	693 kcal 23.6 g 24.7 g 2.1 g	おいしいお話の日 今回の本は「銭天堂」不思議なお菓子ができます。
4水	むぎごはん	大根のみそ汁	鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ	すのもの			みそ、豆腐、鶏肉、かまぼこ	牛乳、わかめ	にんじん、ごまつな、かぼちゃ	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんにく、キャベツ	ごめ、おおむぎ、かたくり粉、米粉、さとう	油	624 kcal 22.4 g 22.5 g 2.2 g	鶏肉の隠し味に「ガラムマサラ」を使います。スパイスのおかげで減塩できます。
5木	ココア揚げパン	うずら卵入りABCスープ		ツナと大根のサラダ	けんちゃんみかん		うずら卵、ツナ、ルー	牛乳、粉チーズ、わかめ	にんじん、ごまつな	はくさい、しめじ、ねぎ、だいこん、きゅうり、みかん	コッペパン、さとう、ABCマカロニ	油、ごま油、白いりごま	668 kcal 22.9 g 27.4 g 2.4 g	1-2希望献立 テーマは「みんなが好きで健康にいい」です。
6金	むぎごはん	かきたま汁	羊とまんだいのオーロラあえ	凍り豆腐のごまあえ			卵、まんだい、みそ、凍り豆腐	牛乳	にんじん、ほうれんそう、ごまつな	たまねぎ、はくさい、キャベツ	ごめ、おおむぎ、かたくり粉、米粉、じゃがいも、さとう	油、白すりごま	606 kcal 24.7 g 21.3 g 2.3 g	凍り豆腐は、寒い冬につくられてきました。
9月	むぎごはん	チキンカレー	ハンバーグ	春雨サラダ			鶏肉、豚肉、豆腐、ハム	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たまねぎ、えのき氷、キャベツ	ごめ、おおむぎ、じゃがいも、薄力粉、パン粉、マロニー、さとう	油、ごま油、白いりごま	701 kcal 26.7 g 27.9 g 2.3 g	1-1希望献立 テーマは「寒い冬でも元気にすごせる」です。
10火	スパゲティ	ミートソース	バイクだつまいも	大根サラダ			豚肉、大豆、糸かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ、だいこん、キャベツ、えだまめ	スパゲッティ、さとう、さつまいも	油、バター	644 kcal 25.1 g 22.0 g 2.2 g	大根は部位によって味が変わります。
11水	むぎごはん	白菜と油揚げのみそ汁	厚揚げのカレーそば煮	かりこり梅大根			みそ、油揚げ、鶏肉、厚揚げ	牛乳、わかめ、寒天	ごまつな、にんじん、にら	だいこん、はくさい、ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、梅	ごめ、おおむぎ、さとう	油	551 kcal 25.6 g 19.3 g 2.3 g	真だくさんのお味噌汁は、朝ごはんにおすすめです。

※都合により食材や献立が変わることがあります。

旬の食材を使った献立



かみかみ献立



適塩献立



郷土食行事食



地元食材

例: アスパラガス(太字斜め)

を表しています。

## 寒い季節も元気にすごそう

### 《生活面》

手を洗うタイミング

トイレの後

食事の前

外で遊ぶ後

は必ず洗う



毎日新しいハンカチをもってくる

せっけんを必ずつかい、きれいなハンカチをふく



### 《食事面》

糖質はエネルギーをたっぷり含むので、風邪菌と戦う体力をつけてくれます。



色の濃い野菜は、のど、鼻、口のバリア機能を高めます



果物はビタミンCを多く含むので、白血球がウイルスと戦いやすくするために必要です。



# 12月こんだてひょう

12月給食目標『寒さに負けない食事にしよう』

山形小学校

日	主食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさしい おかず)	デザート その他	牛乳	あか		みどり		きいろ		たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
							主に体を作るものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
							たんぱく質 肉 魚 卵 大豆	無機質 牛乳、小魚、海藻	ビタミン 色のこい野菜	無機質 その他の野菜、果物	炭水化物 この米、パン、麺、芋、砂糖	脂質 油脂		
12木	コッパパン	コーン クリーム スープ	鶏肉のマ レード焼	もやしの のりサ ラダ		ベーコン、鶏肉	牛乳、脱脂粉 乳、のり	にんじん、こ まつな	たまねぎ、ホール コーン、コーンパー スト、にんにく、 しょうが、マーマ レードジャム、もや し、はくさい	コッパパン、米 粉、さとう	バター	647 kcal 31.0 g 24.4 g 3.2 g	イタリアのパンは塩気 が少ないです。その 理由は給食のパンと 同じです。	
13金	むぎ ごはん	のっぺい 汁	鱈の竜田 揚げ	切り干し 大根の煮 物		豚肉、さば、さ つま揚げ、油 揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう、だい ごん、ねぎ、 しょうが、切干 しだいごん、し めじ	こめ、おおむ ぎ、さといも、 つきこんにゃ く、かたくり粉、 米粉、さとう	油	657 kcal 29.0 g 23.0 g 2.4 g	魚に含まれる脂は 血液の中で溶けや すいです。	
16月	ぼったり ネギ豚丼		(ネギ豚)	ジャコ-グイ のポテチ サラダ	りんご	豚肉、凍り豆 腐	牛乳	にんじん	たまねぎ、松 本一本ねぎ、 キャベツ、だ いごん、りん ご	こめ、おおむ ぎ、つきこん にゃく、さとう、 かたくり粉、 じゃがいも	油	541 kcal 20.7 g 14.4 g 1.4 g	伝統野菜の「松本一 本ねぎ」を使いま す。普通のねぎと何が違 うのかな？	
17火	うどん	けんちん 汁	冬至かぼ ちゃ	ゆず香 あえ		豆腐、油揚げ、 豚肉、ちくわ、 あずき、糸か まぼこ	牛乳	にんじん、か ぼちゃ、こま つな	だいごん、ご ぼう、ねぎ、 キャベツ、ゆ ず果汁	うどん、さとう、 白玉団子	油、ごま油	674 kcal 28.5 g 16.6 g 2.6 g	冬至やまっち給食 冬至かぼちゃは、お うちでも食べます か？	
18水	カレーピロー ホワイトソースかけ			もみの木 サラダ	バイクド チーズ ケーキ	鶏肉、卵	牛乳、脱脂粉 乳、ヨーグルト、 生クリーム、ク リームチーズ	チンゲンサ イ、ブロッコ リー、にんじ ん	たまねぎ、しめ じ、キャベツ、 ホールコーン、レ モン果汁	こめ、おおむ ぎ、米粉、薄力 粉、さとう、ク ラッカー	油、バター	705 kcal 21.9 g 31.0 g 2.2 g	クリスマス献立 今年のクリスマス献 立は全て手作りしま す。	
19木	食パン	ポトフ	オープン オムレツ	ごぼう サラダ		豚肉、卵、ハム、 豆乳、ツナフレ ク	牛乳	にんじん、こ ねぎ、こまつ な	たまねぎ、 キャベツ、ご ぼう、ホール コーン	しょくパン、 じゃがいも、さ とう	ノンイグマヨネ ズ、ごま油	629 kcal 28.9 g 24.8 g 2.9 g	卵に含まれる鉄分 は、スポーツするなら 絶対に必要です。	
20金	ゆかり ごはん	みぞれ汁	ぶりの照 り焼き	長いもの ごまあえ		鶏肉、油揚げ、 ぶり、ツナフレ ク	牛乳	にんじん、こ まつな	ごぼう、だい ごん、しょう が、キャベツ	こめ、つきこん にゃく、かたく り粉、ながい も、さとう	白いりごま	593 kcal 29.4 g 20.6 g 2.0 g	おとしり献立 とろろ魚として、「鮭」 「鱈」どちらを食べま すか？	
23月	ビビンバ 丼	中華 スープ	(肉みそ)	(ナムル)	けんちゃん みかん	豚肉、卵、鶏肉	牛乳	ほうれんそ う、にんじん、 こまつな	にんにく、しょう が、ねぎ、もやし、 だいごん、たま ねぎ、しめじ、み かん	こめ、おおむ ぎ、さとう、マロ ニー	ごま油、白い りごま、油	559 kcal 25.4 g 14.5 g 1.7 g	お正月は、日本の食 文化を学ぶチャンス です。	

※都合により食材や献立が変わることがあります。

旬の食材を使った  
献立



かみかみ  
献立



適塩献立



郷土食  
行事食



地元食材  
例: アスパラガス(太子斜め)

を表しています。

## 給食おすすめレシピ

### ～揚げかぼちゃのごまがらめ～

- 材料** (4人分)
- かぼちゃ 240g
  - 豚肉 160g
  - 塩 少々
  - ゴシユウ 少々
  - 片栗粉 適量
  - 揚げ油 適量
  - さとう 大さじ2
  - 水あめ 小さじ1/2
  - しょうゆ 大さじ1
  - 酒 小さじ1
  - ごま 大さじ2

**作り方**

- 豚肉を1cm厚に切り、塩、ゴシユウで下味をつける。
- かぼちゃを切る。
- Aのタレを作る。
- 揚げる。
- 味のしるしをかける。

豚肉も凍り豆腐(20g)に凍らせておきます  
(1)凍豆腐を茹で湯で戻す (2)水で洗い(塩と片栗粉)を洗い、きねこに漬けて揚げる

### ～ごぼうのごまだれ丼～

**材料** (4人分)

- ごはん 4杯
- ちくわ 1本
- ごぼう 110g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- さとう 大さじ1-1/2
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- ごま 小さじ2

**作り方**

- 材料を切る。
- 揚げる。
- タレをつくる。
- 味のしるしをかける。
- 盛りつけて、でき上がり。

耐熱容器に④の調味料を入れ、500wのレンジで30秒加熱する

ごはんの上④をのせて、でき上がり

