



# 12月こんだてひょう



山形村立 山形小学校

12月 給食目標  
寒さに負けない食事をしよう！

都合により変更する場合があります

日・曜	献立	献立の材料(数字は使用重量=g)							栄養量							
		あか		みどり		きいろ			小学生摂取基準量							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミンB1	繊維	塩分相当量	
		肉 魚 卵 大豆	芋 豆 雑穀	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米 パン 麺 芋 砂糖	油 脂	調味料	kcal	32g	21g	mg	mg	mg	g	以下
16月	冬野菜カレー	とり肉25		にんじん20 トマトケチャップ6	玉ねぎ50 にんにく1 しょうが1	お米65 大麦3 じゃが芋30 小麦粉7	油8	カレー粉0.75 グローブ0.05 ガラムマサラ0.05 シナモン0.05 塩0.2 しょうゆ6 ソース1	666	19.3	21.1	287	1.5	38	5.8	2.2
	福神和え	枝豆6		にんじん6	キャベツ25 だいこん12			しょうゆ0.5 塩0.1	5年3組 佐野零音さんのこんだて メッセージ「バランス良くみんなの好きそうな物をいれたので、味わって食べてください。」							
	りんご				りんご1/4											
17火	みそ煮込みうどん	油揚げ10 みそ8 とり肉15 かつお節2	昆布1	にんじん11 ごまつな10	だいこん20 しめじ7 長ねぎ7	うどん160 みりん2 酒2			638	24.3	15	357	2.8	46	7.9	2
	南瓜団子	冬至献立 (ハマハ)		かぼちゃ30		あずき11 さとう4.5 白玉団子40		しょうゆ1.5 酢1	冬至かぼちゃNo1 冬至は12月22日です。 冬至にかぼちゃを食べる風習は江戸時代からあり、単に「病気になるまい」というだけでなく、「中風(脳卒中)」「しもやけ」「風邪」などにならないと言われていました。この時期のかぼちゃは健康にいいものとされていました。							
	浅漬け			にんじん5 ゆかり0.4	キャベツ50			塩0.2 酢1								
18水	発芽玄米ごはん	ぶた肉10 かつお節2		にんじん10 小松菜10	だいこん20 長ねぎ7	お米45 発芽玄米20			618	29.5	21.1	470	4.5	14	6.2	2.1
	長芋ののっぺい汁					長芋20		しょうゆ4 塩0.3	冬至かぼちゃNo2 かぼちゃはとても栄養価の高い野菜です。免疫力を高めるカロテンやビタミン類が豊富に含まれていますし、中でも多いビタミンEやビタミンAには血行を良くして脳卒中を予防し、肩こりなどの症状を改善する効果もあります。							
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも2本				かたくり粉4 上新粉4	油4	カレー粉0.1								
19木	大豆の磯煮	大豆11 油揚げ6	ひじき2	にんじん10		さとう2 みりん1 ごま2		しょうゆ3								
	ピザトースト	無添加ベーコン13	チーズ28	ピーマン7 トマトケチャップ12	玉ねぎ30	食パン90		ピザソース10	658	28.9	22.8	515	2.3	47	5.6	3.9
	コーンスープ	とり肉10		にんじん7 パセリ1	玉ねぎ28 キャベツ16	みりん2		しょうゆ4 塩0.3	5年1組 朝比奈ほのかさん 5年3組 長岡洗希さんのこんだて 朝比奈さんメッセージ「こんだてを作るのは大変だったけど、がんばって立てたのでおいしく食べてください。」長岡さん「みんなの好きそうな物を入れました。味わって食べてください。」							
20金	だいこんとほうれん草のサラダ		粉寒天0.4	ぶどうジュース25 ナタデココ8	さとう7											
	きのこごはん	とり肉10 油揚げ6		にんじん5	しめじ8 えのき8	お米65 麦3 みりん2		しょうゆ3 塩0.2	626	20.8	20.8	366	2.9	68	7.7	2
	豚汁	ぶた肉12 みそ8		にんじん8 ごまつな10	玉ねぎ18 だいこん17 白菜18 ねぎ7 ごぼう8	こんにやく11 みりん2	油1		5年2組 日高純玲さん 山田唯斗さんのこんだて メッセージ日高さん「私は12月生まれで12月12日の野菜を入れておいしい給食にしました。」山田さん「考えてこんだてを作ったので残さず食べてください。」							
21月	ごま南瓜			かぼちゃ60		さとう1.5 みりん1.5	油5 ごま2	しょうゆ1.5								
	キャベツのサラダ			ほうれん草10 にんじん5	キャベツ38 玉ねぎ4	さとう0.5	油1	酢1.5 塩0.25								
	発芽玄米ごはん					お米45 発芽玄米20			631	29.6	21.6	408	3.9	34	5	2.1
22月	山形ママめみそ汁	みそ8 油揚げ8 とうふ15 豆乳20	にぼし2	かぼちゃ15	長ねぎ7 えのき7 しめじ7	みりん2 長芋10			千種焼き 材料(献立表参照) 作り方①にら、にんじん、えのき、玉ねぎは荒いみじん切り。②①と卵、ひき肉、凍り豆腐、調味料を合わせて、カップに入れて、180度のオーブンで焼く。出来上がり！！							
	千種焼き	卵32 とりひき肉17 凍とうふ1		にんじん4 ニラ4	玉ねぎ10 えのき7	さとう0.5 みりん1		しょうゆ1 塩0.3 酢1								
	おかか和え	かつお節0.5		にんじん5 ほうれん草15	キャベツ37			しょうゆ1.5 塩0.1 酢1								
23火	キーマカレー	ぶたひき肉18 とりひき肉18		にんじん20 トマトケチャップ7	えのき7 玉ねぎ50 しょうが1 にんにく1	ナン100	油1	塩0.4 ソース1 しょうゆ2 カレー粉0.8 グローブ0.05 ガラムマサラ0.05	675	28.2	25.6	334	2.5	22	6.2	1.8
	かみかみサラダ	枝豆7 さきいか2	ひじき0.6	にんじん4	キャベツ25 だいこん20	さとう0.5	油1	しょうゆ0.5 塩0.2 酢1.5	4年1組 希望こんだて メッセージ「ナンとカレーを中心にみんなで食べたい野菜やデザートを出し合って決めました。クリスマスということでスペシャルメニューです。」							
	チョコレートケーキ	卵12	牛乳10	クリスマスこんだて(ハマハ)		小麦粉22 ココア2 チョコレート2 さとう7	バター2									
24水	麦ごはん					お米65 麦3			665	29.4	17.4	431	1.9	17	4.7	2.3
	白菜スープ	とり肉10		にんじん10 ほうれん草10	しめじ7 玉ねぎ28 白菜32	みりん2		しょうゆ4 塩0.3	5年2組 荒木碧さんのこんだて メッセージ「がんばってこんだてを立てたので、おいしく食べてください。」							
	ホキフライ	ホキ50				パン粉10 小麦粉8	油5	ソース2								
25木	シャキシャキサラダ	かつお節0.6	昆布1 わかめ0.6	にんじん6	切り干しだいこん6	さとう0.5	ごま2	酢1 しょうゆ0.5								
	ヨーグルト		ヨーグルト80													
	はちみつレモントースト	誕生日祝いこんだて(ハマハ)		レモン果汁3		食パン90 バター10 はちみつ6			664	21	23.8	296	1.7	49	4.2	3.1
26金	ポトフ	ぶた肉10 無添加ウインナー15		にんじん15 パセリ1	玉ねぎ28 キャベツ15	じゃが芋40		しょうゆ4 塩0.3	4年2組 希望こんだて メッセージ「みんなが大好きなメニューを考えました。そして、4年2組の私たちが大好きなメニューです。今日は最高です(▽)」							
	春雨サラダ	無添加ハム4		にんじん3	きゅうり6 キャベツ16	春雨7	ごま2	酢2 しょうゆ1.5 塩0.15								
	みかんゼリー		寒天0.4		ナタデココ5 みかんジュース30	さとう7										
27金	わかめごはん			わかめ2		お米65 大麦			687	23	22.8	398	2.9	35	5.5	2.3
	山形汁(すいとん)	とうふ15 みそ8 油揚げ5	昆布1	にんじん6	白菜18 しめじ7 だいこん17 えのき7 長ねぎ7	小麦粉15 みりん2			年越しこんだて 5年2組 望月柚葉さん 5年3組 花岡彩音さん こんだて メッセージ望月さん「12月にこたえる野菜を集めました。一生懸命たてたのでおいしく食べてください。」花岡さん「みんなに人気のありそうなこんだてを作りました。頑張って作ったので、おいしく食べてください。」							
	長芋のホコホコ揚げ			年越しこんだて(*ハマハ*)		長芋60 みりん2 かたくり粉7 上新粉7	油5 ごま2	しょうゆ3 塩0.1								
宝島サラダ	うずら卵20	チーズ4	ミニトマト20	キャベツ35 とうもろこし6		マヨネーズ8	カレー粉0.1									
12月平均栄養量								649	26.8	21.5	371	2.7	34	5.5	2.3	