

# 12月こんだてひょう

12月給食目標『寒さに負けない 食事をしよう』

山形小学校

日	主食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさいの おかず)	デザート その他	牛乳	あか		みどり		きいろ		I材料 - 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		
							肉・魚・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・雑穀・砂糖	油脂		
1月	 ごぼうの ごまだれ 丼	かきたま 汁	(ごぼうご まだれ)	 春雨 サラダ	タピオカ ミルク ティーゼ リー		ちくわ、卵、ハ ム	牛乳、粉寒天	にんじん、こ まつな、チン ゲンサイ	ごぼう、たまね ぎ、はくさい、 キャベツ	米、大麦、かた くり粉、米粉、さ とう、マロニー、 タピオカ	油、白いいりご ま、ごま油	699 kcal 22.1 g 19.3 g 2.3 g	給食週間  6年給食委員 希望献立
2火	うどん	カレー汁	 クリス ピー チキン	 糸寒天の サラダ			ちくわ、鶏肉、 油揚げ、ツナ	牛乳、糸寒天	にんじん、こ まつな、ほう れんそう	干しいたけ、た まねぎ、はくさ い、えのき水、 キャベツ	うどん、かたく り粉、小麦粉、 コーンフレー ク、さとう	油、ごま油、 白いいりごま	731 kcal 32.5 g 28.5 g 2.3 g	4年給食委員 希望献立  給食委員が考えた献 立が登場します。
3水	かきあげ 丼	豚汁	(かきあ げ)	長いもの 磯肴あえ	 りんご		さきいか、み そ、豚肉	牛乳、あおの り	みつば、にん じん、こまつ な	たまねぎ、ごぼ う、えのき水、ね ぎ、キャベツ、 きゅうり、りんご	米、大麦、小麦粉、 米粉、さとう、じゃ がいも、つきこん にやく、ながいも	油、白いいりご ま	611 kcal 21.1 g 16.8 g 2.6 g	りんごの種類は、「ふ じ」です。甘みと酸味 のバランスがよいの が特徴です。
2年 スケート教室のため給食なし														
4木	 食パン	ポトフ	ホキのパン 粉焼き	ツナと海 藻のサラ ダ	マーシャ ルビーン ズチョコ		豚肉、ホキ、ツ ナ	牛乳、海草 ミックス	にんじん、水 菜	たまねぎ、 キャベツ	しよくパン、 じゃがいも、パ ン粉、マーシャ ルビーンズチョ コ	ノエッグ マヨネ ーズ、ごま油	644 kcal 31.1 g 26.3 g 2.9 g	読書旬間コラボ給 食。今回は「パンどろ ぼう」です。
5金	キムタク ごはん	ABCスー プ	バター焼 きいも	宝島サラ ダ			豚肉、鶏肉、う ずら卵	牛乳、チーズ	にんじん、こ まつな、ミ ニトマト、ブ ロッコリー	キムチ漬け、つぼ 漬、ねぎ、はく さい、しめじ、 キャベツ	米、大麦、ABC マカロニ、さつ まいも	ごま油、バ ター、ノエッグ マヨネーズ	657 kcal 23.6 g 24.3 g 2.9 g	5年給食委員 希望献立  給食を食べて笑顔に なれたかな？
8月	 発芽玄米 ごはん	やまがた 山形めめ マメみそ 汁	あつあ 厚揚げの カレーそ ぼろ煮	  かりこり 大根			みそ、豆乳、油 揚げ、鶏肉、厚 揚げ	牛乳、プチド リップ(寒 天)	かぼちゃ、こ まつな、にん じん、にら	しめじ、だいこ ん、ねぎ、にんに く、しょうが、たま ねぎ	米、発芽玄米、 ながいも、さとう	油	577 kcal 26.2 g 19.5 g 2.2 g	寒くなってきたけど、冷 たい牛乳が出るのはなぜ かな？
9火	 中華麺	しょうゆ スープ	大学芋	だいこん 大根と水 菜のサラ ダ			豚肉、なると	牛乳、揚げち りめん	ほうれんそ う、水菜	にんにく、しょう が、たまねぎ、も やし、はくさい、 ねぎ、だいこん、 キャベツ	ちゅうかめん、 さつまいも、さ とう	ごま油、油、 黒いいりごま、 白いいりごま	599 kcal 21.1 g 19.2 g 2.1 g	大根は、部位によっ ておいしさが違いま す。サラダに合うの はどの部分かな？
10水	むぎ ごはん	かみなり 汁	シルバー の梅味噌 焼	 五目豆			鶏肉、豆腐、シ ルバー、みそ、 さつま揚げ、 大豆	牛乳	にんじん	だいこん、はくさ い、ねぎ、梅、ごぼ う	米、大麦、つき こんにやく、こ んにやく、さとう	ごま油	581 kcal 32.0 g 17.4 g 2.6 g	五目豆とは、どんな 料理かな？

※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。

## 「かぜ」に負けない体をつくらう

今年は、いつもより早い時期からインフルエンザが流行しました。まだ冬になったばかりなので、まだまだ感染症が流行するかもしれません。これからの冬を元気にのりきれるようにするためのポイントです。

### 栄養

#### ① たんぱく質

血や筋肉をつくり、脂肪をためやすくして、体を温めます。



#### ② 脂肪

エネルギーを多く含むので、体があたたまり体温がうばわれにくくなります。



#### ③ 色のこい野菜

ビタミンAを多く含んでいるので、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。



#### ④ 色がうすい野菜

ビタミンCを多く含んでいます。寒さに負けない力をつけ、疲れを早く治します。



### すいみん

体を守る力(=免疫力)や病気を治す力(=治癒力)は、すいみん中に高まります。



### 運動



### 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べないと体温が上がらないので、風邪菌が入り込みやすくなってしまいます。



# 12月こんだてひょう

12月給食目標『寒さに負けない 食事をしよう』

山形小学校

日	主食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさいの おかず)	デザート その他	牛 乳	あか		みどり		きいろ		1杯目 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		
							肉 魚 卵 大豆	牛乳、小魚、海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米、パン、麺、芋、砂糖	油脂		
11 木	ココア揚 げパン	コーンポ タージュ	春 雨 ワ カ メ サ ラ ダ	けん ち ゃ ん み か ん		ベー コン、ツナ	牛乳、粉チー ズ、生クリー ム、わかめ	にん じ ん、チ ン ゲ ン サイ	たまねぎ、ホール コーン、コーン ペースト、キャ ベツ、みかん	コッ ペ パ ン、さ とう、米粉、マロ ニー	油、ごま油、 白いりごま	715 kcal 22.7 g 28.0 g 2.4 g	1-1希望献立 テーマは「全校のみんなが元気の出る献立」です。	
12 金	むぎ ごはん	長芋入りのっぺい汁	松本一本ネギ豚炒め	凍り豆腐の胡麻和え	りんご		豚肉、厚揚げ、凍り豆腐	牛乳、プチドリッ プ(寒天)	にん じ ん、こ まつな	ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが、しめじ、たまねぎ、松本一本ねぎ、キャベツ、もやし、りんご	米、大麦、ながいも、つきこんにゃくにゃく、かたくり粉、さとう	油、白すりごま	578 kcal 22.7 g 17.0 g 2.0 g	やまっち給食 松本一本ねぎは、いつから栽培されているでしょうか？
15 月	わかめ ごはん	大根のみそ汁	鶏肉のからあげ	ポテトサラダ	けん ち ゃ ん み か ん		みそ、凍り豆腐、鶏肉、ハム	牛乳、わかめ	にん じ ん、こ まつな	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、ホールコーン、みかん	米、大麦、米粉、かたくり粉、じゃがいも	油、ノイグマソース	743 kcal 26.4 g 29.4 g 2.0 g	1-2希望献立 テーマは「大好きな給食」です。
16 火	うどん	けんちん汁	かぼちゃ団子	ゆず風味サラダ			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	だいこん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、ゆず果汁	うどん、さとう、黒砂糖、白玉団子	油、ごま油	693 kcal 29.3 g 16.5 g 2.2 g	冬至献立 冬至の郷土食の「かぼちゃ団子」です。
17 水	カレーピ ローホ ワイト ソース かけ	(ホワイトソース)		もみの木サラダ	バイクド チーズ ケーキ		鶏肉、液卵	牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト、生クリーム、クリームチーズ	にん じ ん、チ ン ゲ ン サイ、 ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、キャベツ、ホールコーン、レモン果汁	米、大麦、米粉、小麦粉、さとう、クラッカー	油、バター	770 kcal 24.1 g 32.1 g 2.3 g	クリスマス献立 クリスマスをイメージして考えた献立です。
18 木	米粉パン	ミネストローネ	オープンオムレツ	海藻サラダ			豚肉、大豆、卵、ハム、豆乳、ツナ	牛乳、海藻ミックス	にん じ ん、ト マト水 煮、こ ねぎ、 水菜	にんにく、セロリ、たまねぎ、キャベツ	米粉パン、じゃがいも、マロニー	油、ごま油	587 kcal 31.2 g 20.4 g 2.9 g	卵に含まれる鉄分は、スポーツするのなら絶対に必要です。
19 金	減量むぎ ごはん	白玉雑煮	ぶりの照り焼き	れんこんサラダ	黒豆		鶏肉、油揚げ、凍り豆腐、ぶり、ハム、黒豆	牛乳	にん じ ん、み つば、こ まつな	はくさい、干しいたけ、しょうが、キャベツ、れんこん、ホールコーン	米、大麦、白玉団子、さとう、黒砂糖	ノイグマソース、白すりごま	699 kcal 32.0 g 29.0 g 2.1 g	お年取り・お正月献立 年取り魚として、「鰯」と「鮭」のどちらを食べますか？
22 月	ビビンバ 丼	ワカメ スープ	(ビビンバの具)	山形りんごゼリー			豚肉、卵、糸かまぼこ、豆腐	牛乳、わかめ、粉寒天	ほう れん そ う、にん じ ん	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、だいこん、たまねぎ、しめじ、りんごジュース	米、大麦、さとう、ナタデココ	ごま油、白いりごま、油	589 kcal 27.5 g 14.3 g 1.9 g	冬休み中も、朝ご飯は必ず食べてくださいね。

※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。

## 給食おすすしめレシピ

### ～大根と水菜のサラダ～

材料	(4人分)
大根	120g
水菜	40g
キャベツ	80g
ちゆん	10g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
① す	小さじ1
塩	1/2
ラー油	1/2
白いりごま	小さじ1

- ①野菜を洗い切る
- ②野菜をゆで、冷ます
- ③ドレッシングをつくる
- ④調味料を混ぜ合わせる
- ⑤味つけ、できあがり
- ⑥ゆで野菜とごま油、しょうゆ、塩、ラー油、白いりごまを混ぜ、できあがり。

### ～オープンオムレツ～

材料	(4人分)
卵	M4コ
ハム	20g
玉ねぎ	40g
こねぎ	10g
人参	20g
サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1
コショウ	1/2
豆乳	小さじ2
ケチャップ	大さじ1と1/2

- ①材料を下処理する
- ②具を炒める
- ③卵に具をまぜる
- ④フライパンで焼く
- ⑤4つに切り、ケチャップをかける

山形小学校の給食は、ほとんど手作りしています。お家で作ることもできますので、レシピが欲しい時には、お子さんを通じて栄養教諭斉藤に声をかけていただければ、お渡しできます。気軽に声をかけてくださいね。