



# 12月分献立予定表



こんげつ 今月のめあて：冬の食事と健康を考えよう。

月	火	水	木	金
2日 みかん 小松菜と炒りたまごのあえもの 菜めし 豚汁 牛乳	3日 ほうれん草のサラダ 白身魚フライ パックソース 黒丸パン ミネストローネスープ 牛乳	4日 刻み昆布の香味あえ 肉シューマイ むぎごはん マーボー豆腐 牛乳	5日 納豆 切り干し大根の含め煮 むぎごはん 曲がりねぎとみれのみそ汁 牛乳	6日 りんご 切り干し大根のナムル ソフトめん カレーうどんのかけ汁 牛乳
9日 ほうれん草ともやしのごまあえ ぶりのみぞれ焼き むぎごはん 鶏ごぼう汁 牛乳	10日 ブルーベリーゼリー ツナのマスタードサラダ ビーンズパン かぼちやのシチュー 牛乳	11日 焼き豚と入りあえもの 豆みそ むぎごはん おでん 牛乳	12日 豚肉とれんこんの黒酢炒め むぎごはん わかめと生揚げのみそ汁 牛乳	13日 お弁当の日 わすれずに持ってきましょう。
16日 とうにゅうプリン 白菜の塩昆布あえ ごま焼き肉丼 凍り豆腐のみそ汁 牛乳	17日 キャベツサラダ カレーフライドチキン ブルーベリージャム コッペパン 米粉ワンタンスープ 牛乳	18日 小松菜のからしあえ 鮭の三味焼き ごはん じゅう重 牛乳	19日 ☆食育の日献立☆ 冬至かぼちや いわしのごまみそ煮 ごはん きのこけんちん汁 牛乳	20日 ☆お楽しみ給食☆ ブロッコリーサラダ セレクトデザート (いちごアプリ・ガトーショコラ・アイだいいふく) チキンライス ポトフ 牛乳



## 終業式

2学期の給食は12/20(金)までです。  
3学期の給食は1/9(木)から始まります。



## 根菜で元気もいもい！体を温める根菜

根菜類とは、かぶ、大根、にんじん、ごぼう、いも類など土の中にできる根や地下茎などを食べる野菜です。多くが秋から初春にかけての寒い時期に旬を迎え、おいしくなります。東洋医学ではよく「体を温める食べ物」といわれます。冬を元気に過ごすために欠かせない栄養素もたくさん含んでいます。

●れんこん  
ハスの地下茎です。淡泊な味ですが、ビタミンCを多く含んでいます。

●さといも  
カリウムが多く、塩分の排出を助けてくれます。ヌルヌル成分には胃腸を保護したり、血液をサラサラにする効果があります。

●ごぼう  
食物繊維がたっぷり腸内環境を整えてくれます。ごぼうには肉や魚の臭みを消す効果があり、煮物によく用いられます。

●かぶ  
丸い部分は根ではなく茎(胚軸)で、畑では土の上に出ています。ビタミンCや葉酸が多く、葉にはビタミンC、カロテン、カルシウムが豊富に含まれています。

●にんじん  
体の中でビタミンAとしてはたらくカロテンがたっぷりです。カロテンは油に溶けやすく、油を使って調理すると吸収率がアップします。葉も食べられます。

●大根  
昔はせき止めやどの痛みに効く民間薬として用いられました。干して作る「切り干し大根」には、食物繊維、カルシウムや鉄分が生するときよりも増加しています。

日にち 曜日	献立名	赤の仲間 おもに体を作る もとなる	緑の仲間 おもに体の調子を整える もとなる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとなる	その他 調味料	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	菜めし 牛乳 小松菜と炒りたまごのあえもの 豚汁 みかん	ぎゅうにゅう いりたまご ぶたにく とうふ みそ	だいこんな こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく みかん	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	醤油 かつお節 昆布	583 kcal 22.6 g 15.1 g 2.2 g
3火	黒丸パン 牛乳 白身魚フライ パックソース ほうれん草のサラダ ミネストローネスープ	だっしふんにゅう ギゅうにゅう ホキ ツナ ショルダーベーコン	ほうれんそう もやし にんじん にんにく たまねぎ キャベツ セロリ トマト	こむぎこ ショートニング さとう くろざとう あぶら パンこ マカロニ オリーブゆ	パン酵母 塩 ソース 醤油 酢 トマトチャップ こしょう スープストック	627 kcal 26.3 g 20.2 g 2.2 g
4水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 肉シューマイ 刻み昆布の香味あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ はちょうみそ きざみこんぶ	ねぎ もやし にんじん いら たまねぎ しょうが にんにく れんこん こまつな	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ラーゆ	酒 醤油 だしソース 鶏だし トマトチャ 酢	608 kcal 26.8 g 17.5 g 2.2 g
5木	麦ごはん 牛乳 納豆 切り干し大根の含め煮 曲がりねぎとつみれのみそ汁	ぎゅうにゅう なっとう とりにく さつまあげ たら ぐち とうふ みそ	きりほしだいこん にんじん しょうが だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ さといも	だし醤油 醤油 酒 かつお節 昆布	640 kcal 30.1 g 17.1 g 2.0 g
6金	カレーうどん 牛乳 切り干し大根のナムル りんご	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ きりほしだいこん もやし しょうが りんご	こむぎこ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごま	カレールー カレー 粉 かつお節 昆布 醤油 油	630 kcal 27.8 g 18.3 g 2.1 g
9月	麦ごはん 牛乳 ぶりのみぞれ焼き ほうれん草ともやしのごまあえ 鶏ごぼう汁	ぎゅうにゅう ぶり とりにく とうふ みそ	しょうが だいこん ほうれんそう もやし にんじん ごぼう はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう ごま さといも あぶら	酒 みりん 醤油 かつお節 昆布	626 kcal 29.5 g 20.0 g 2.0 g
10火	ピーズパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ツナのマスタードサラダ ふくしまブルーベリーゼリー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ とうもろこし ブルーベリー	こむぎこ ショートニング さとう あまなっとう あぶら ゼリー	パン酵母 塩 ベシヤメルソース スープストック こしょう 粒マスタード 酢	613 kcal 24.3 g 20.4 g 1.9 g
11水	麦ごはん 豆みそ 牛乳 おでん 焼き豚入りあえもの	だいず みそ ギゅうにゅう なまあげ がんもどき ちくわ こんぶ やきぶた	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら さといも ごまあぶら ごま	酒 みりん 醤油 かつお節 昆布 酢	618 kcal 24.1 g 18.9 g 2.1 g
12木	麦ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの黒酢炒め わかめと生揚げのみそ汁 すりおろしりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なまあげ みそ	れんこん にんじん ぶなしめじ さやいんげん たまねぎ りんご	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ゼリー	醤油 酒 黒酢 塩 こしょう かつお節 昆布	607 kcal 23.2 g 17.1 g 1.6 g
13金	◆◆ お弁当の日 ◆◆					
16月	ごま焼き肉丼 牛乳 白菜の塩昆布あえ にらと凍り豆腐のみそ汁 豆乳プリン	ぶたにく ギゅうにゅう しおこんぶ こおりとうふ みそ とうにゅう	たまねぎ ねぎ しらたき しょうが にんにく はくさい にんじん にら	こめ むぎ あぶら さとう ねりごま ごま ごまあぶら じゃがいも プリン	醤油 酒 トマトチャ かつお節 昆布	662 kcal 25.4 g 21.1 g 2.1 g
17火	コッパン ブルーベリージャム 牛乳 カレーフライドチキン キャベツサラダ 米粉ワンタンスープ	だっしふんにゅう ギゅうにゅう とりにく	ブルーベリー にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし きくらげ しょうが たけのこ にんじん もやし ねぎ	こむぎこ ショートニング さとう ジャム かたくりこ こむぎこ あぶら こめワンタン ごまあぶら	パン酵母 塩 こしょう 白ワイン カレー粉 酢 淡口醤油 油 中華スープの素	592 kcal 27.4 g 21.4 g 1.7 g
18水	ごはん 牛乳 鮭の三味焼き 重(郡山市湖南町の郷土料理) 小松菜のからしあえ	ぎゅうにゅう さけ みそ ぼたてかいばしら とりにく ちくわ こおりとうふ	ねぎ しょうが わらび たけのこ にんじん しいたけ ごぼう えのきたけ こんにゃく こまつな もやし	こめ ごま さとう ごまあぶら さといも	酒 醤油 塩 みりん かつお節 昆布 粉からし	585 kcal 28.7 g 17.7 g 1.9 g
19木	☆食育の日献立(少し早い冬至献立)☆ ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 冬至かぼちゃ きのこけんちん汁(ふくしま健康応援メニュー)	ぎゅうにゅう いわし みそ あずき とうふ あぶらあげ	かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう しいたけ ぶなしめじ こんにゃく	こめ ごま さとう さといも ごまあぶら	塩 かつお節 昆布 醤油 酒	656 kcal 28.0 g 20.1 g 2.1 g
20金	☆お楽しみ給食☆ チキンライス 牛乳 フロッキーサラダ ポトフ セレクトデザート (いちごプリ、ガトシヨウ、アイス大福)	とりにく ギゅうにゅう チーズ ぶたにく とうにゅう	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリンピース にんにく フロッキー キャベツ はくさい かぶ いちご	こめ オリーブゆ あぶら さとう じゃがいも こめこ	トマトチャップ トマトソース スープストック 塩 こしょう 酢 醤油 コンソメ 酒	633 kcal 26.0 g 19.1 g 1.9 g

月 間 栄 養 価	エネルギー	たんぱく質 エネルギー比	脂肪エネルギー比	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	βカロル当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
12月の栄養摂取量(中学年)	623kcal	17.0%(26.4g)	27.7%(19.2g)	361 mg	98 mg	3.1 mg	3.0 mg	247gFE	0.70 mg	0.58 mg	30 mg	6.3g	2.0g

☆食中毒防止のため、野菜・果実は流水で3回以上洗浄しています。サラダ・和え物等に使用する材料は加熱して冷ましてから使用しています。  
☆価格変動等により献立や材料を変更する場合があります。ご了承ください。

## とうじ 冬至とかぼちゃ

1年の中で太陽が一番低い位置にあって、昼が一番短く、夜が一番長い日を「冬至」といいます。今年は12月21日が冬至です。

冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。なぜ、冬至にかぼちゃを食べるようになったのでしょうか？

<p>昔は冬にとれる野菜が、今のようになくありませんでした。</p> 	<p>これでは、ビタミン不足でかぜなどの病気にかかやすい。どうしたものか・・・</p> 	<p>そうだ！かぼちゃなら夏に収穫して、冬までとっておける！</p> 	<p>冬にかぼちゃを食べ、ビタミンをとろう！これで冬を元気に過ごせるぞ！</p> 	<p>こうして冬至にかぼちゃを食べる習慣ができたとき。</p> 
--	---	---	--	---