



日	曜日	こんだてめい		牛乳	使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしよく	しゅさい・ふくさいデザート		血や肉や骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
					赤い仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
1	木	だいでずごはん	ちぐさやきのりあえ とうふとわかめのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 卵 鶏肉	米 植物油 砂糖	しょうが にんじん ごぼう しいたけ ほうれん草 もやし こまつな たまねぎ ねぎ	584 29.6	1日(木) 千草焼き 細かく刻んだ具を入れたたまご焼きをいいます。たくさん種類の具を千種類と表現し、千草焼きの名前になりました。 8日(木) かぼちゃのスイートグラタン ひのっ子シェフコンテストに応募したレシピを給食用にアレンジして作ります。 12日(月) 福島県郷土料理 にんじん以外にも各家庭それぞれの具材の入った「にんじんごはん」寒い地方ならではの凍り豆腐を使ったたまごとじ、中通り地方の「ざくざく汁」です。 14日(水) フィンランド料理 「シエニケイト」の「シエニ」はきのこ、「ケイト」はスープの意味です。きのこがたっぷりのスープです。 19日(月) 食育の日給食 和食の配膳は「ごはんは左側、汁物は右側」です。給食委員の児童もPRしています。	
2	金	なめし	にくみそおでん みかんかん	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 大豆 みそ 生揚げ うずらの卵 こんぶ	米 ごま ごま油 植物油 片栗粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも	だいこん だいこんの葉 にんじん しょうが みかんかん	596 23.9		
5	月	さけずし	やきししゃも じゃがいものそぼろに	牛乳 鮭 のり ししゃも 鶏肉 さつま揚げ	米 ごま 植物油 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ いんげん たまねぎ	583 25.2		
6	火	にくじるうどん	きんとんパイ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ	うどん 植物油 砂糖 小麦粉 さつまいも 春巻きの皮	キャベツ もやし にんじん しいたけ ねぎ こまつな パインナップル	609 22.3		
7	水	きびごはん	さばのみそに こんぶとやさいのソテー あおなのみそしる	牛乳 さば みそ 鶏肉 昆布 油揚げ	米 きび 砂糖 植物油 じゃがいも ごま油 春雨	しょうが にんじん もやし ねぎ えのきたけ こまつな	599 26.7		
8	木	チキンライス	かぼちゃのスイートグラタン こまつなとひじきのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ ひじき	米 パター 植物油 春雨 マカロニ 小麦粉 砂糖 ごま油	たまねぎ にんにく ビーマン マッシュルーム かぼちゃ コーン りんご きゅうり こまつな	626 22.2		
9	金	ごはん	いかフライ やさいのつけあわせ とんじる	牛乳 いか 卵 豚肉 ひじき 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 植物油 こんにやく じゃがいも	ブロッコリー にんじん ごぼう だいこん ねぎ だいこんの葉	577 26.2		
12	月	にんじんごはん	はたはたのからあげ こおりとうふのたまごとじ ざくざくじる	牛乳 鶏肉 ツナ はたはた 凍り豆腐 卵 豆腐	米 片栗粉 上新粉 植物油 砂糖 じゃがいも こんにやく	にんじん しいたけ しょうが たまねぎ こまつな ごぼう だいこん だいこんの葉 しいたけ	588 26.2		
13	火	わふうカレーライス	ツナサラダ みかん	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ	米 植物油 じゃがいも はちみつ パター 小麦粉 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ にんにく こまつな しめじ キャベツ きゅうり みかん	661 22.9		
14	水	ハムチーズサンド	シエニケイト ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ハム チーズ ベーコン 鶏肉 生クリーム ヨーグルト	パン 植物油 パター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ パセリ ブルーベリー レモン	676 30.0		
15	木	みそラーメン	こくとうアーモンド	牛乳 鶏肉 なたとみそ きな粉	中華麺 ごま油 植物油 ごま アーモンド 砂糖	しょうが しいたけ にんじん キャベツ ねぎ コーン	561 22.3		
16	金	マーボーだいこんどん	やさいのナムル フルーツミックス	牛乳 豚肉 みそ	米 植物油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ しいたけ だいこん だいこんの葉 もやし ほうれん草	609 21.1		
19	月	かつおふりかけごはん	たらのあげに だいこんとあぶらあげのサラダ さといものみそしる	牛乳 かつお節 たら 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま 上新粉 片栗粉 植物油 砂糖 ごま油 里芋	だいこん だいこんの葉 レタス 水菜 たまねぎ 白菜 ねぎ	572 28.0		
20	火	きなこあげパン	シーホー豆腐 パンサンスー	牛乳 豚肉 きな粉 豆腐 ハム	パン 植物油 春雨 片栗粉 砂糖 ごま油	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん トマト ねぎ しめじ たら もやし キャベツ きゅうり	593 26.9		
21	水	ちゅうかどん	ごまポテト りんご	牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵	米 植物油 ごま油 片栗粉 じゃがいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 白菜 もやし チンゲンツアイ りんご	548 23.0		
22	木	ジャンバラヤ	とりにくのからあげ キャベツサラダ かぼちゃのケーキのベリーぞえ	牛乳 豚肉 ベーコン ひよこ豆 鶏肉 卵	米 植物油 砂糖 片栗粉 上新粉 小麦粉 パター	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ いちご	637 24.9		

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

12月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

～裏面を見てください～

冬至のかぼちゃ

栄養士は、給食後に各クラスの残食を見て回ります。5年生、6年生は、ほとんど残食はなく、牛乳も全部飲まれています。学年が低くなっていくに従って、残食が多くなります。1年生、2年生は食べ慣れない料理や食品が多く、一口食べることから始まります。一口食べると、おいしくて全部食べることもあります。また、苦手でも一口は、食べるように指導しています。パンや麺の時の残は少なく、和食の時の残は多めです。和食のよさは多くありますので、家庭で和食や苦手な食品を食卓に出し、食べ慣れてもらいたいです。

冬至は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。昔の人は、この日を過ぎれば太陽に力が戻ってくると信じ「運」が良くなるように「ん」のつく食べ物を食べたり、栄養のあるかぼちゃを食べたりして、冬至を乗り越えようとしてきました。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれから、22日の冬至に、かぼちゃ入りのケーキを作ります。