

12月給食予定献立表

日 曜	給食なし	会津美里町学校給食センター	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ 主に体の調子を良くする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質g	
			肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類	脂質g	塩分g	
1 金		コッペパン・みかんジャム・オムレツ・牛乳 はくさい 白菜とりんごのサラダ・馬肉のブラウンシチュー	馬肉(ばにく) オムレツ (たまご)	ぎゅうにゅう	にんじん ブロccoli グリンピース	はくさい たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご	コッペパン ジャム じゃがいも シチュールウ (こむぎ)	あぶら	638 22.1 21.3 3.3	792 27.2 26.9 3.9	「馬肉」を使ったブラウンシチューです。牛肉のビーフン チューのようなコクと旨味があります。馬肉は、たんぱく質が豊富で脂質が少ないヘルシーな肉です。かみごたえがありますので、よくかんで味わいましょう。
4 月		ごはん・鱈の塩麹焼き・大根の炒め煮 みそ汁・みかん・牛乳	たら さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい ねぎ ほししいたけ みかん	こめ さとう こめこうじ	あぶら	603 26.9 13.3 2.4	757 32.3 14.8 2.8	鱈は、文字通り12月～2月が旬です。脂質(しつ)が少なくヘルシーで、くせがなく食べやすいたんぱくな白身魚です。どんな料理にも合うので、子どもからお年寄りの食事にもよく使われます。今日は塩こうじに漬けて香ばしく焼きます。
5 火		きつねうどん・ごぼうのごまみそあえ レモンヨーグルト・牛乳	ぶたにく ナルト あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ ごぼう えだまめ ほししいたけ	うどん さとう	ごま マヨネーズ (卵不使用)	659 28.7 22.9 3.1	820 34.9 26.0 3.5	ごぼうの食物せんい「リグニン」は、腸内で有害物質を吸着し、体外へ出す働きがあります。また、ごぼうのアクの成分でポリフェノールのひとつである「クロロゲン酸」は、酸化作用があります。細胞を傷つけない、免疫力を低下させる毎日のストレスをとり除いてくれる優秀な野菜です。
6 水		ごはん・鶏の唐揚げ(2こ)・おかかあえ さつま芋入り美だくさん汁・牛乳・(中)小魚	とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう (中)こぎかな	にんじん こまつな	はくさい キャベツ ねぎ たまねぎ しょうが	こめ さつまいも かたくりこ	あぶら	621 33.5 16.2 2.4	796 39.8 18.7 2.9	栄養素「ビタミン」は13種類もあります。その中でもビタミンE(イー)は「若返りのビタミン」ともいわれ、体の中の悪い物質を分解して血液の流れをよくし、血管が詰まってしまう病気を予防する働きをしてくれます。おかかあえの「こまつな」に多く含まれています。新鮮で栄養価の高い美里産です。
7 木	新鶴小6年	まご飯・さぼのみそ煮・大根のカレーきんぴら 八杯汁・牛乳	さば さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい こんにゃく ごぼう ねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	644 29.9 20.0 2.2	777 33.3 21.2 2.6	さば(背の青い魚)は、良質のたんぱく質を多く含む、動脈硬化や心筋梗塞などの血管の病気を予防してくれる体によいしぼうEPA・DHA(エイコサペンタエン酸・ドコサヘキサエン酸)がたっぷりです。DHAは、記憶力アップにも効果的です。八杯汁は、おいしくて八杯(たぐさん)食べられる、また、一丁の豆腐で8人分作られるという意味の汁物です。
8 金		しゃくパン・ブルーベリージャム・いかゴロゴロカツ あお 青じそサラダ・ミネストローネスープ・牛乳	いか ベーコン だいたず ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん ブロccoli トマト缶	キャベツ たまねぎ にんにく	しゃくパン ジャム パンこ マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	635 25.7 20.1 3.2	783 31.2 23.5 3.9	いかゴロゴロ入ったカツは、食感が良く、味が満点です。いかの旨味成分は「アデニル酸」と「グルタミン酸」です。いかは、良質なたんぱく質を多く含む、低カロリーであるところがダイエット食品としても期待できます。揚げずに、焼いたり、煮物にしたりすればさらにヘルシーです。
11 月		ごはん・焼きぎょうざ・もやしのナムル ワンタンスープ・りんご・牛乳	ぎょうざ (ぶたひき肉) ナルト	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい キャベツ たまねぎ もやし りんご	こめ ワンタン さとう	ごまあぶら	618 19.0 15.4 2.3	760 21.8 16.6 2.6	ぎょうざの発祥は中国で、その歴史は古く、紀元前3000年の古代メソポタミア文明時代です。小麦粉を原料とした皮で、肉、えび、野菜などで作った「あん」を包み、焼く、ゆでる、むす、揚げるなどの方法で調理した食べ物です。焼くと香ばしくて食欲がわきますね。
12 火	happy birthday	12月お誕生献立 チキントマトスパゲティ・パンプキンサラダ ココアワッフル・牛乳	ベーコン とりにく ツナ(まぐろ) ワッフル (たまご)	ぎゅうにゅう 生クリーム	にんじん ブロccoli かぼちゃ トマト缶	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ こめこ さとう ワッフル (こむぎ)	マヨネーズ (卵不使用) あぶら	666 25.0 20.1 2.2	838 31.0 24.1 2.5	12月生まれのみなさんお誕生日おめでとうございます。生クリームと米粉を加えて酸味をやわらげたトマトスパゲティと目の健康や風邪予防に効果が期待できるカロテンたっぷりの美里産かぼちゃを使ったサラダ、デザートは、ふわふわのココアワッフルです。お祝いしていただきましょう。
13 水		わかな 若菜ごはん・さんまの竜田揚げ はくさい 白菜漬け・いも汁・牛乳	ぶたにく さんま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶの葉	だいこん はくさい ねぎ かぶ なめこ ごぼう いとこんにゃく	こめ かたくりこ さといも	あぶら	630 24.8 22.5 2.5	829 31.6 28.9 3.0	10月から白菜は美里町産です。寒い冬に育つ白菜は、そのままだまにしておくと霜にあたつて葉っぱがいたんでしまうので、ひもで縛ります。縛ることで霜からも中の葉っぱが守られて、きれいな丸い形になります。かぜの予防になるビタミンAとビタミンCが多く含まれています。
14 木		いかカレー(まごはん)・福神漬け だいこん 大根サラダ・黒豆・牛乳	いか かまぼこ くらまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パプリカ	だいこん たまねぎ ふくじんづけ えだまめ りんご にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも カレールウ (こむぎ)	あぶら ごまあぶら	680 23.3 17.7 3.5	838 27.3 19.6 3.8	9月から大根は美里町産です。農家では、秋に収穫した大根を、雪の下や小屋などに保存しておき、春になるまでいろいろな料理で食べます。大根は食べ物の消化をよくする成分「アミラーゼ・プロテアーゼ・リパーゼ」をふんでき、胃腸にやさしいです。今日はさっぱり味のサラダにしました。いかの旨味たっぷりのカレーによく合います。



12月給食予定献立表

日にち 曜日	給食なし	会津美里町学校給食センター	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだちょうし よ 主に体の調子を良くする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー-kcal	たんぱく質-g		脂質-g	塩分-g					
15	金	アップルパン・かぼちゃのチーズフライ ポテトサラダ・ジュリアンスープ・牛乳	肉魚卵豆 ロースハム ベーコン	牛乳 小魚 海藻 ぎゅうにゅう チーズ	緑 黄色 野菜 にんじん かぼちゃ	その他の野菜・果物 キャベツ たけのこ コーン たまねぎ えだまめ りんご果物	穀類・いも類・砂糖 アップルパン パンこ じゃがいも	種類・油脂類 マヨネーズ (卵不使用) あぶら	678	845		22.1	27.2	21.5	29.4	2.9	3.5	かぼちゃとチーズは相性が良く、かぼちゃが苦手な人でもチーズの旨味でおいしく食べられます。牛乳を飲むとおなかゴロゴロする人もカルシウム補給のために、チーズやヨーグルトなどを食べるというですね。特注のりんごが入ったアップルパンはふんわりしてあまくおいしいですよ。
18	月	いい歯の日献立 (カミカミ献立) 梅ゆかりごはん・かじきカツ・ピリ辛豚汁 茎わかめと大豆のみそマヨあえ・牛乳	ぶたにく かじき だじず とうふ みそ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん キャベツ だいこん ごぼう しょうが こんにゃく はくさいキムチ	こめ こむぎこ パンこ マヨネーズ (卵不使用) あぶら	657	841	27.4	31.3		20.8	23.3	3.2	3.5	「いい歯の日こんだて」は、かみごたえのあるカルシウムの多い食材を使います。かじきカツは、とり肉のようなかみごたえがあります。サラダは、茎わかめのコリコリとした食感が楽しい、大豆も入ってカルシウムがアップします。ピリッと辛いキムチ入りの豚汁は、豚肉、ごぼう、こんにゃくなどが入り、よくかんで食べられます。ポカポカ体が温まります。		
19	火	冬至献立 ちゃんこうどん・冬至かぼちゃ ブロッコリーとカリフラワーのごまあえ・牛乳	とりにく ちくわ あぶらあげ あずき	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー はくさい ねぎ カリフラワー ほししいたけ	うどん さとう ごまドレッシング	618	785	29.3	36.3		13.8	15.2	2.8	3.3	12月22日は「冬至(とうじ)」です。太陽の高さが1年で最も低くなるため、昼が最も短く、夜が一番長い日です。冬至にはかぼちゃやあずきがゆを食べて、ゆず湯に入って無病息災を願います。運が上昇する縁起となる冬至に、かぼちゃ(なんきん)など、「ん」のつく食べ物で「運」を呼びます。		
20	水	食育の日 五目おこわ (体験農場もち米)・おひたし 身欠きにしんの天ぷら・大根汁・りんご・牛乳	とりにく にしん あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな だいこん ねぎ キャベツ しめじ りんご	こめ もちごめ てんぷらこ じゃがいも さとう	666	832	27.0	31.4	20.7	24.8	2.8	3.4	今日は、美里産の食材をたくさん使っています。主食には高田小と宮川小の5年生が町の体験農場で収穫したもち米を使用し、五目おこわにしました。「みがきにしんの天ぷら」は、会津の代表的な郷土料理です。おひたしとみそ汁は美里産野菜の旨味と栄養がたっぷりです。甘い蜜が入った美里産りんごは町の自慢のおいしさです。			
21	木	クリスマス献立 キャロットピラフ・もみの木ハンバーグ アボカドのサラダ・ほたてのねぎ塩スープ チョコクレープ・牛乳	ハンバーグ (ぶたひき肉) ほたて かまぼこ クレープ (とうにゅう)	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ねぎ コーン もやし アボカド	こめ チョコクレープ (こめこ) バター ごま ごまあぶら マヨネーズ (卵不使用)	677	841	23.3	27.3	23.5	28.9	3.1	3.6	クリスマス献立です。「森のバター」といわれるアボカドは、栄養価が高く、若さを保つビタミンEが豊富です。ロ当たりがよく甘みがないので、サラダやハンバーガーのサンド用に使います。メキシコ(通年)やニュージーランド産(9月~12月)が主ですが、和歌山県や愛媛県産は11月~2月が旬です。デザートは、小麦・乳・卵まきのクレープなので、みんなが同じものを安心して食べられます。メリークリスマス!			

※太字の食材は会津美里町産使用予定のものです。

~1月の給食開始のお知らせ~

1月 9日(火) …高田小・高田中・本郷中・新鶴中 給食あり

1月10日(水) …小・中学校全校給食あり

3学期もよろしくお願ひいたします。



早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえると栄養のバランスがよくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝える食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。