

12月給食予定献立表

にち
日
よう
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 からだちよう 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 エネルギーkcal	
1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	脂質 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	塩分 g	
						小学校	中学校

きょう きゅうしよく
今日の給食について
(学校内放送資料)



2月		はん ご飯・ほっけの昆布干焼き・大根の炒め煮 はくさい じる 白菜汁・ミニりんごゼリー(鉄分入)・牛乳	ほっけ さつまあげ とうふ みぞ	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 りんご果肉	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	632 792 29.8 36.1 17.5 20.1 2.4 2.8	白菜は10月から会津美里町産です。寒い冬に育つ白菜は、そのままにしておくで霜にあたっ葉っぱがいたんでしまうので、ひもでしばります。しば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が多くふくまれています。今日は、白菜たっぷりのみそ汁で味わいます。
3火		みそラーメン・さつまいもサラダ ヨーグルト(低脂肪)・牛乳	ぶたにく ロースハム みぞ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	ねぎ たまねぎ もやし にんにく しょうが メンマ きゅうり きくらげ	ちゅうかめん さつまいも	マヨネーズ (卵不使用)	661 828 25.2 30.8 19.0 21.6 2.9 3.4	さつまいもを切った時にでる白い液はヤラピンという成分で、腸の働きをよくする効果があります。皮に近い部分にふくまれているので、よく洗って皮ごと食べると効果的です。熱に強いビタミンCも多く美肌効果やストレスをとり除いたり、風邪予防にいいですね。今日はサラダで味わいます。
4水		はん とり からあ ご飯・鶏の唐揚げ(2こ)・おかかあえ はくさい じる 実だくさん汁・牛乳	とりにく かつおぶし とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん キャベツ ねぎ しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ	あぶら	680 830 29.4 34.9 21.7 24.4 2.3 2.7	栄養素「ビタミン」は13種類あります。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、血管がつまってしまう病気を予防する働きをします。おかかあえの「こまつな」に多くふくまれています。新鮮な会津美里産です。
5木		むぎ はん たら つぶ 麦ご飯・鱈の粒マスタード焼き・香りあえ はくさい じる 白菜汁・牛乳・中)パナナ	たら あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ もやし 中)パナナ	こめ むぎ	マヨネーズ (卵不使用)	623 838 28.1 34.2 21.6 25.1 2.0 2.4	鱈(たら)は、文字通り12月～2月が旬です。脂質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。今日は粒マスタードをまぜたマヨネーズをぬって香ばしく焼きます。ごはんのおかずにとぴったりです。
6金	新鶴小 6年	しよく 食パン・りんごジャム・ハッシュポテトのチーズ焼き ビーンズサラダ・ベジタブルスープ・牛乳	ウインナー だいた ずツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ たけのこ えだまめ	しよくパン ジャム じゃがいも		659 797 25.2 31.0 21.5 26.8 2.5 3.1	ハッシュポテトとは、細かく切ったじゃがいもをまとめて焼いたり、油で揚げたものです。今日はチーズをたっぷりのせて焼きます。食パンにはさんでもおいしいですよ。ビーンズサラダには、大豆が入り、たんぱく質やビタミンB1・B2・マグネシウムなど栄養がほうふなので残さず食べましょう。
9月		わかな はん 若菜ご飯・さんまの竜田揚げ あさづ だいこん 浅漬け・大根のそぼろ煮・牛乳	とりひきにく さんま しみとうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶの葉	だいこん キャベツ ねぎ かぶ こんにゃく しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	652 831 25.0 30.7 23.9 28.9 2.2 2.7	大根は10月から会津美里町産です。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」をふくんでおり、胃腸にやさしいです。今日は大根のそぼろ煮で味わいます。
10火		きつねうどん・かぼちゃサラダ いもけんぴ・牛乳	ぶたにく ツナ(まぐろ) ナルト あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	ねぎ えだまめ ほししいたけ	うどん さつまいも さとう	マヨネーズ (卵不使用)	623 797 28.5 35.6 21.6 24.7 2.6 3.1	けんぴとは、高知県の郷土菓子です。小麦粉を棒状に焼き固めて作った干し菓子を「けんぴ」といいます。その形に似ていることから、いもで作ったけんぴを、「いもけんぴ」と呼ぶようになりました。今日は小魚も入って、カルシウムたっぷりです。
11水	happy birthday	12月お誕生献立 ロコモコ丼(ご飯・ハンバーグ・目玉焼き)・牛乳 ブロッコリーサラダ・コンソメスープ・パナナケーキ	ハンバーグ (ぶたひき肉) たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	はくさい キャベツ たまねぎ パナナ果肉	こめ ケーキ (こめこ)		689 835 25.1 28.8 22.1 25.3 1.9 2.2	12月生まれのみなさんお誕生日おめでとうございます。ごはんの上に、ハンバーグや目玉焼き、サラダをのせて食べる「ロコモコ丼」です。本来は半熟の黄身をスプーンでくずしてごはんとはまぜながら食べます。デザートは、米粉のスティックパナナケーキです。乳・小麦・卵を使っていないので、アレルギーの人も安心して食べられます。
12木		ハヤシライス(麦ご飯)・大根とツナのサラダ りんご・牛乳	ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリンピース トマト缶	だいこん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが えだまめ りんご	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルー (こむぎ)	あぶら ごまあぶら	656 821 22.6 27.1 19.1 21.6 2.1 2.5	カレーと同じくらい人気のハヤシライスです。給食では、100キログラムの玉ねぎ(約400～500個)をよく炒めて作ります。甘みと旨味とコクがでます。トマトと一緒に煮込めばトマトの旨味成分と酸味が加わり、おいしいハヤシの出来上がりです。会津美里産りんごの品種は、甘い蜜が入ったふじです。
13金		こくとう 黒糖パン・あじフリッター(2こ)・ポテトサラダ キャベツのスープ・牛乳	あじ ベーコン ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ コーン きゅうり	こくとうパン こむぎこ じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) あぶら	675 822 24.3 29.8 22.5 26.8 2.3 2.8	フリッターとは、イタリア発祥の揚げ物のことです。「フリット」はイタリア語で「揚げ物」の意味です。小麦粉にメレンゲ(卵白を泡立てたもの)を加えて揚げるので、ふわふわした食感になります。給食のフリッターは、卵アレルギーが多いので卵白を入れずに作ります。今日は、味がいいので名付けられたといわれる魚「あじ」のフリッターです。

12月給食予定献立表			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		きょう きゅうしよく 今日の給食について がっこうないほうそうしりょう (学校内放送資料) 
にち 日 曜	給食なし	会津美里町学校給食センター	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	
											
			小学校	中学校							
16	月	給食なし	ご飯・さばのみそ煮・梅ゆかりあえ だいこん じる 大根汁・みかん・牛乳	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん キャベツ ねぎ もやし たまねぎ みかん	こめ さとう	616	793	さば(背の青い魚)は、良質のたんぱく質を多くふくみ、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ほう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。デザートはビタミンCたっぷりのみかんで風邪予防です。
17	火		カレーうどん・キャベツとツナのサラダ フルーツポンチ・牛乳	ぶたにく ツナ(まぐろ) あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ こんにやく ほししいたけ みかん缶 もも缶 りんご	うどん カレーうどん こむぎこ ぶどうゼリー	666	843	カレーうどんで冷えた体が温まります。辛い成分のカプサイシンが脂肪を燃やし、ダイエットにも効果が期待できます。辛いほどいいものではなく、自分に合った適度な辛さの料理を少し食べることがおいしく健康につながるポイントです。サラダや会津美里町の甘い蜜が入ったりんごのフルーツポンチでビタミンを補給し、風邪を予防しましょう。
18	水	 いい歯の日献立 (カミカミ献立) ごほうおこわ・レンコンのはさみ焼き(2こ) 茎わかめの和えもの・玉ねぎ汁・牛乳	とりひきにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	キャベツ ねぎ レンコン ごぼう たまねぎ	こめ もちごめ じゃがいも こむぎこ さとう	マヨネーズ (卵不使用) あぶら	677	825	町内小学校の5年生が町の体験農場で収穫したもち米をいただき、ごほうおこわにしました。ごほうの食物せんい「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、ごほうのアクの成分でポリフェノールの「クロロゲン酸」は、抗酸化作用があります。細胞を傷つけたり、免疫力を低下させるストレスをとり除きます。
19	木	 食育の日 食育の日 紫黒米ご飯・ごま塩・身欠きにしんの天ぷら 冬至かぼちゃ・大根汁・牛乳	にしん あずき とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ えのきだけ	こめ しこくまい てんぷら さとう	ごま あぶら	636	822	12月21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。運が上昇する転機となる冬至に、かぼちゃ(なんきん)など、「ん」のつく食べ物で「運」を呼びます。「みがきにしんの天ぷら」は、会津の郷土料理です。
20	金	 クリスマス献立 ホットドッグ(切れ目入コッペ・粗びきウインナー) アボカドのサラダ・鶏団子と白菜のスープ ストロベリーケーキ・牛乳	ポークウイン ナー とりひきにく かまぼこ ケーキ(卵)	ぎゅうにゅう ケーキ(乳)	にんじん ブロッコリー パセリ	はくさい たまねぎ コーン たけのこ アボカド いちごピューレ	コッペパン パンこ ケーキ (こむぎこ)	マヨネーズ (卵不使用)	677	852	「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がほうふです。口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、おいしいいちごピューレがたっぷりのったケーキです！乳・小麦・卵アレルギーの人は米粉のケーキです。

※太字の食材は会津美里町産使用予定のものです。

～令和7年1月の給食開始のお知らせ～

1月8日(水)…宮川小・高田中・本郷学園(7～9年)・新鶴中

1月9日(木)…全校給食あり

3学期もよろしくお願いいたします。



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。 