

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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)	
			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											
1月		ごはん・鶏ささみのレモン風味・おかかあえ だいこん じる ぎゅうにゅう ようなし 大根汁・牛乳・洋梨ゼリー	とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん キャベツ ねぎ しめじ レモン ようなし果汁	こめ さとう こむぎこ パンこ ゼリー	あぶら	629	797	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(ぶんかい)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。農家さんの畑から前日に収穫(しゅうかく)する新鮮(しんせん)な会津美里産です。	
									31.4	37.6		
									14.3	18.1		
									2.2	2.5		
2火		いかのトマトクリームスパゲティ・イタリアンサラダ りんご・牛乳	いか ベーコン ロースハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー トマト缶	キャベツ たまねぎ コーン にんにく マッシュルーム りんご	スパゲティ さとう こめこ	あぶら	626	801	いかのうまみたっぷりのトマトクリームスパゲティです。いかとトマトのグルタミン酸がうまみのものです。会津美里産の 蜜(みつ)が入ったふじがおいしい時期(じき)になりました。皮の近くに栄養が多いので皮をむかずに食べましょう。	
									24.4	31.1		
									16.1	18.3		
									2.0	2.5		
3水		わかめごはん・えび米粉春巻き・もやしのナムル とうふ ちゅうか ぎゅうにゅう 豆腐の中華スープ・牛乳	えび いか ナルト とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	だいこん たまねぎ もやし たけのこ メンマ	こめ こめこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	666	798	えびが入った米粉(こめこ)の皮の春まきは、バリバリ食感を味わいましょう。小麦の皮とは少し食感がちがいます。小麦アレルギーの人も食べられます。美里町の上州屋(じょうしゅうや)さんの豆腐たっぷりのスープは、とろみがあって体が温まります。寒い時期(じき)にぴったりです。	
									21.8	27.1		
									21.6	26.9		
									2.5	2.9		
4木		むぎごはん・鱈の粒マスタード焼き・おひたし だいこん し どうふ に ぎゅうにゅう 大根と凍み豆腐のそぼろ煮・牛乳	たら とりひきにく しみどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ だいこん こんにゃく ねぎしょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま あぶら マヨネーズ (卵不使用)	676	848	鱈(たら)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ばくな白身魚です。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。	
									27.7	33.8		
									23.0	27.5		
									2.0	2.5		
5金		しよく 食パン・いちごジャム・カルシウムオムレツ マカロニサラダ・コンソメスープ・牛乳	たまご ポークウイン ナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ きゅうり いちご果肉	しよくパン ジャム マカロニ	マヨネーズ (卵不使用)	634	786	給食では、1日に必要なカルシウムの半分がとれるように献立を考えています。牛乳は毎日つきます。主菜は給食用のカルシウムが「ほうふ」なオムレツです。家でも、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、骨ごと食べられる魚や色の濃い野菜を進んで食べてほしいと思います。	
									22.0	27.5		
									21.4	27.7		
									2.3	2.9		
8月		ごはん・鶏肉の黄金焼き・梅ゆかりあえ じる ぎゅうにゅう なめこ汁・牛乳	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい キャベツ ねぎ なめこ	こめ	マヨネーズ (卵不使用)	639	824	なめこは、免疫力(めんえきりよく)をあげて様々な病気を予防してくれます。免疫細胞(めんえきさいぼう)の8割は、腸内にあります。腸内環境を整えると、かぜやインフルエンザなどの予防に効果があります。なめこの不溶性(ふとうせい)の食物せんいであるβ(ベータ)グルカン(β-グルカン)は、免疫細胞の活動を活発にしてくれます。	
									28.2	36.2		
									20.4	24.2		
									2.1	2.5		
9火	新鶴小 6年	スタミナ麻婆ラーメン・大根ナムル まいぼー ぎゅうにゅう いちごヨーグルト・牛乳	ぶたひきにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら こまつな	キャベツ もやし だいこん にんにく たまねぎ たけのこしょうが いちご果肉	ちゅうかめん かたくりこ さとう	ごまあぶら	646	813	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。今日はナムルで味わいます。	
									32.7	39.1		
									18.6	21.1		
									2.4	3.1		
10水		まいたけおこわ・あじフライ おひたし・わかめ汁・牛乳	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	はくさい ねぎ まいたけ	こめ もちこめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	649	823	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、まいたけおこわにしました。もち米のモチモチ食感とまいたけとあぶらあげの香りとうまみがおしさをひきたてます。サクッと揚げた肉厚(にくあつ)のあじのフライもおいしいですよ。	
									26.3	31.7		
									20.8	22.7		
									2.2	2.9		
11木		むぎごはん・高田納豆・切り昆布の煮物 はくさい じる ぎゅうにゅう 白菜汁・みかん・牛乳	なっとう ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい ねぎ えだまめ えのきだけ たまねぎ みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	599	783	地元の「高田納豆」は、国産の大豆を使った豆の風味や食感が好評で栄養たっぷりです。多くの人にリクエストされるほど人気です。麦ごはんもバクバク進みますね。切昆布の煮物も和食の定番ですので、残さず食べてほしいと思います。デザートのみかんでビタミンCと食物せんいをしっかり補給(ほきゅう)し、かぜやインフルエンザをふきとばしましょう。	
									23.6	30.5		
									16.7	20.2		
									2.0	2.4		
12金		しよく 食パン・メープル&マーガリン・豆腐ナゲット(2こ) ポテトサラダ・キャベツのスープ・牛乳	とうふ 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 コーン きゅうり	しよくパン こむぎこ じゃがいも パンこ メープルシロップ	マヨネーズ (卵不使用) あぶら マーガリン	681	802	ふんわり食パンにメープルシロップ&マーガリンは、よく合います。メープルシロップは、カエデの仲間(サトウカエデ)の樹木からとれる樹液(じゅえき)を濃縮(のうしゅく)したものです。天然(てんねん)のポリフェノールという抗酸化物質(こうさんかぶつしつ)がふくまれ、体の細胞を守り、老化やさまざまな病気(びょうき)のリスクを減らす働きがあります。	
									22.8	27.2		
									24.0	29.5		
									2.4	3.1		

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		<div>きょう きゅうしよく</div> <div>今日の給食について</div> <div>(学校内放送資料)</div> <div></div>
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	
15月		ごはん・赤魚のみそ漬焼き・ひじきの煮物 だいこん じる ぎゅうにゅう 大根汁・牛乳	あかうお あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく ほししいたけ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	598 27.9 16.3 2.2	769 33.5 18.2 2.9	ひじきのにもは、人気のごはんのおかずです。貧血を予防する鉄分がほうふなことは知られていますが、他に、ビタミンAや食物せんい、カリウム、カルシウム、マグネシウムといった栄養素(えいようそ)も多くふくんでいます。家では多めに作り、数個に分けて冷凍しておく、食べたい時にレンジ解凍してすぐに食べられて重宝します。
16火		冬至献立 ちゃんこうどん・冬至かぼ かぶ漬け・牛乳	とりにく ちくわ あぶらあげ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ かぶの葉	キャベツ はくさい ねぎ ほししいたけ かぶ	うどん さとう こうじ		603 27.8 13.6 2.1	787 34.5 16.0 2.4	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(むびょうそくさい)を願います。運が上昇する転機(てんき)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。
17水	happy birthday	12月お誕生献立 ロコモコ丼(ごはん・ハンバーグ・目玉焼き)・牛乳 大根マリネ・オニオンスープ・プリンタルト	ハンバーグ (ぶたひき肉) たまご ベーコン プリン (とうにゅう)	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ パセリ	だいこん はくさい たまねぎ コーン にんにく レモン	こめ さとう プリンタルト (こめこ)		671 25.5 22.3 2.1	830 30.3 25.2 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。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、米粉と豆乳のプリンタルトです。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。
18木		いい歯の日献立(カミカミ献立) 七穀米ごはん・いわしの梅煮・いかのカミカミあえ 食べる煮干し入りきつね汁・牛乳	いわし いか あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ブロッコリー	キャベツ ごぼう たまねぎ ほししいたけ うめ	こめ むぎ はとむぎ きびくろまい げんまい じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	646 28.1 21.0 2.0	819 33.6 24.0 2.4	かみこたえのあるものやカルシウムの多い食材を使ったカミカミ献立です。ごぼうの食物せんい「リグニン」は、腸内で有害物質を吸着(きゅうちやく)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「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(めんえきりょく)を低下させるストレスをとり除きます。
19金		クリスマス献立 ソースカツバーガー(パンズパン・ソースカツ) アボカドサラダ・ベジタブルスープ ストロベリーケーキ・牛乳	トンカツ (ぶたにく) ポークウインナー かまぼこ ケーキ (たまご)	ぎゅうにゅう ケーキ (ホイップクリーム)	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ かぶ コーン アボカド いちごビュレ	パンズパン パンこ ケーキ (こむぎこ)	マヨネーズ (卵不使用)	693 25.2 25.0 2.6	834 30.1 30.1 3.2	「森のバター」といわれるアボカドは、栄養価(えいようか)が高く、若さを保つビタミンEがほうふです。口あたりがよく甘みがないので、サラダやハンバーグ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、おいしいいちごビュ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。
22月	食育の日	食育の日献立 会津の馬肉カレー・キャベツと美里りんごのサラダ 真っ黒くろすけ(3こ)・福神漬・牛乳	ばにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ふくじんづけ りんご	こめ しらたまだんご じゃがいも さとう カレールウ (こむぎ)	すりごま あぶら	698 21.8 18.7 2.2	853 26.9 20.7 2.6	カレーに会津で有名な馬肉が入ります。高たんぱく、低脂肪です。給食では、80キログラムの玉ねぎ(約300個)をよく炒めて作ります。甘みとうまみとコクがでます。サラダの会津美里産りんごの品種は、甘い蜜(みつ)が入ったふじです。黒いすりごまときなこをまぶした「しらたまだんご」を「まっくろくろすけ」と名づけました。(※「まっくろくろすけ」とはジブリ映画(えいが)にでてくる妖精(ようせい)のことです。)

※太字の食材は会津美里町産使用予定のものです。

～令和8年1月の給食開始のお知らせ～

1月8日(木)… 高田中1・2年 新鶴中

1月9日(金)… 高田小 宮川小 新鶴小 本郷学園1～8年

高田中1・2年 新鶴中



早寝・早起きをし、
朝ごはんを食べよ
朝・昼・タと決まった
時間に食べることで、
生活リズムが整います。



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。



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。



地域や家庭に伝わる
食文化を知ろう
年末年始は、日本の
伝統行事に触れる機
会が多くあります。

