

12月給食予定献立表

会津美里町学校給食センター

日 曜 日 給食なし			赤 おもに体をつくる		緑 おもに体の調子を良くする		黄 おも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 月		ご飯・鶏ささみのレモン風味・おかかあえ 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 パン ゼリー	あぶら	629 31.4 14.3 2.2	797 37.6 18.1 2.5	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に収穫(しゅうかく)する新鮮(しんせん)な会津美里産です。
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 ペーコン 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 めこ	あぶら	626 24.4 16.1 2.0	801 31.1 18.3 2.5	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とです。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。
3 水		わかめご飯・えび米粉春巻き・もやしのナムル 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 かたりこ	あぶら ごまあぶら	666 21.8 21.6 2.5	798 27.1 26.9 2.9	えびが入った米粉(こめこ)の皮の春巻きは、パリパ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。
4 木		むぎご飯・たらづぶ鰯の粒マスター焼・おひたし 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 しょが	こめ むぎ さとう かたりこ	ごま あぶら マヨネーズ (卵不使用)	676 27.7 23.0 2.0	848 33.8 27.5 2.5	鰯(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な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。今日は粒マスターをませたマヨネーズをぬって香ばしく焼きます。
5 金		じょく 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 ホールイン 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	しょくパン ジャム マカロニ	マヨネーズ (卵不使用)	634 22.0 21.4 2.3	786 27.5 27.7 2.9	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。牛乳は毎日できます。主菜は給食用のカルシウムがほうぶなオムレツです。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。
8 月		ご飯・鶏肉の黄金焼き・梅ゆかりあえ 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 28.2 20.4 2.1	824 36.2 24.2 2.5	なめこは、免疫力(めんえきりょく)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)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。なめこの不溶性の食物せんいであるβ(ベータ)グルカンは、免疫細胞の活動を活発にしてくれます。
9 火	新鶴小 6年	まーぼー スタミナ麻婆ラーメン・大根ナムル 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 こんにゃく たけのこ いちご果肉	ちゅうかめん かたりこ さとう	ごまあぶら	646 32.7 18.6 2.4	813 39.1 21.1 3.1	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・リバーゼ」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。
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 もちごめ じゃがいも こむぎ パン さとう	あぶら	649 26.3 20.8 2.2	823 31.7 22.7 2.9	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うまみがおいしさをひきたてます。サクッと揚げた肉厚のあじのフライもおいしいですよ。
11 木		むぎ 麦ご飯・高田納豆・切り昆布の煮物 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	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 23.6 16.7 2.0	783 30.5 20.2 2.4	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。麦ごはんもパクパク進みますね。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。
12 金		じょく 食パン・メープル&マーガリン・豆腐ナゲット(2c) ポテトサラダ・キャベツのスープ・牛乳	とうふ ペーコン 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	しょくパン こむぎ じゃがいも パン メープルシロップ マーガリン	マヨネーズ (卵不使用) あぶら マーガリン	681 22.8 24.0 2.4	802 27.2 29.5 3.1	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(のうしゆく)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のリスクを減らす働きがあります。



12月給食予定献立表

会津美里町学校給食センター

12月給食予定献立表													
日曜 曜	給食なし	会津美里町学校給食センター		赤 おもに体をつくる		緑 おもに体の調子を良くする		黄 おもにエネルギーになる		えいようか栄養価		きょうきゅううしょく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	小学校 中学校	
		肉 肴 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						
15 月		ご飯・赤魚のみそ漬け焼き・ひじきの煮物 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 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	769			ひじきのものは、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、カリシウム、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、数個に分けて冷凍にしておくと、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・冬至かほ かぶ漬け・牛乳	とりにく ちくわ あぶらあげ あづき	ぎゅうにゅう にんじん かほちや 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	787			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づきがゆを食べて、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(ご飯・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	830			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) 七穀米ご飯・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 プロッコリー	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	819			かみご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、腸内有害物質を吸着(きゆうちやくし)し、体外へ出す働きがあります。また、ごぼうのアケ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) ポークインナー ^ギ 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 プロッコリー	はくさい たまねぎ かぶ コーン アボカド いちごピューレ	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	834			「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、サラダやハンバーガーのサンド用に使用します。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。
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(3c)・福音漬・牛乳	ぱにく 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	853			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)をよく炒めてります。甘みとうまみとコクができます。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「まくろくろすけ」と名づけました。(※「まくろくろすけ」とはジブリ映画(えいが)にててくる妖精(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・夕と決まつた時間に食べることで、生活リズムが整いま



おやつを食べるとときは
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