

令和5年12月 学校給食予定献立表

今月の目標 ～食べ物と健康の関わりについて知ろう～

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。

感染症の予防のためにも、栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

●の日はスプーンを持ってきてください。



毎月19日「食育の日」
20日「美味しおDay」

4

かわち学園

日	曜	スプーン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年	
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)			
1	金	●	ハヤシライス(ごはん ・ハヤシシチュー)	ぶた肉	生クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	米油	ごはん	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ	610 19.4	731 22.1	852 25.1
			牛乳	牛乳							コショウ コールスロドレッシング			
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり							
			はちみつヨーグルト		ヨーグルト			はちみつ						
4	月		ごはん							ごはん				
			牛乳	牛乳										
			豚肉の生姜炒め	ぶた肉		にんじん	しょうが たまねぎ にんにく	さとう	米油	酒 しょうゆ みりん		631 25.1	778 30.5	906 34.1
			さつまいもサラダ				きゅうり	さつまいも	マヨネーズ(卵なし)	塩 コショウ				
			豆乳みそ汁	とり肉 油揚げ みそ	豆乳		ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こんにやく	米油	酒 かつおだし				
5	火	●	グラタンパン		チーズ 牛乳		とうもろこし たまねぎ	食パン 小麦粉	マヨネーズ(卵なし)	コショウ		553 19.9	661 23.4	807 27.9
			牛乳	牛乳										
			イタリアンサラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ							
			ドレッシング							イタリアンドレッシング				
			かぼちゃのシチュー	とり肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ	小麦粉 でんぷん さとう	豚脂 バター	鶏がらだし コンソメ 塩 コショウ				
6	水		ごはん							ごはん				
			牛乳	牛乳										
			煮魚	赤魚			しょうが	さとう		しょうゆ みりん 酒		562 25.4	673 28.7	785 33.6
			水菜と大根のサラダ	ツナ(まぐろ)			水菜 だいこん							
			ドレッシング							和風ドレッシング				
			豚汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい	こんにやく	米油	酒 かつおだし				
7	木		ごはん							ごはん				
			牛乳	牛乳										
			鶏肉のねぎソースがけ	とり肉		赤ピーマン	しょうが にんにく ねぎ	でんぷん さとう	米油 ごま油	酒 しょうゆ		627 24.3	740 26.4	904 33.6
			小松菜のごまおかつたし	かつお節		こまつな にんじん	もやし しめじ		ごま	しょうゆ				
			春雨スープ	ぶた肉		チンゲンサイ	はくさい ねぎ	はるさめ	ごま油	中華だし 酒 塩 しょうゆ コショウ				
8	金	●	ごはん							ごはん				
			牛乳	牛乳										
			にらまんじゅう	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ	さとう もち粉 でんぷん	豚脂 ごま油	しょうゆ 塩		595 21.8	780 27.1	897 30.8
			パンサンスー	ハム			キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	はるさめ さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ				
			麻婆豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく	さとう でんぷん	米油 ごま油	トウバンジャン しょうゆ				
11	月		【日本の食べ物の旅～秋田県～】											
			ごはん							ごはん				
			牛乳	牛乳										
			白身魚の香味ソース	ホキ			ねぎ しょうが	でんぷん さとう	米油	しょうゆ 酢 トウバンジャン		570 24.0	679 26.7	813 29.2
			たくあんあえ			こまつな	キャベツ だいこん	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ				
			だまこ汁	とり肉 みそ		ほうれんそう	ごぼう まいたけ ねぎ	だまこもち	米油	酒 しょうゆ かつおだし 塩 鶏がらだし				
12	火		ごはん							ごはん				
			納豆	納豆							しょうゆ からし			
			牛乳	牛乳										
			木の葉焼き	かまぼこ(たら)			しょうが	でんぷん さとう	なたね油	塩 みりん しょうゆ 酒		584 26.5	717 31.8	809 34.0
			豚肉とごぼうの炒め煮	ぶた肉		にんじん	しょうが ごぼう えだまめ	こんにやく さとう	米油	酒 しょうゆ みりん 七味唐辛子				
			きのこの味噌汁	油揚げ みそ			なめこ まいたけ えのきたけ ねぎ			かつおだし				
13	水		醤油ラーメン(中華麺 ・醤油ラーメンの汁)	ぶた肉 なんと		チンゲンサイ	もやし ねぎ たまねぎ にんにく しょうが		ごま油	中華めん	中華だし コショウ しょうゆ 塩			
			牛乳	牛乳										
			肉まん	ぶた肉			たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	小麦粉 さとう パン粉 でんぷん	豚脂 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 塩		521 19.8	627 24.5	709 27.3
			ざくざくキャベツ			にんじん	キャベツ		ごま油	しょうゆ				
14	木	●	チキンライス	とり肉 だいず	チーズ	にんじん トマト 青ピーマン	にんにく たまねぎ	ごはん	バター	コンソメ ケチャップ デミグラスソース 塩 コショウ				
			牛乳	牛乳										
			ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー 赤ピーマン	赤たまねぎ レモン果汁	さとう	米油	酢 塩		570 20.9	697 24.8	802 28.0
			コーンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ	たまねぎ とうもろこし	小麦粉	米油 バター	塩 コショウ 鶏がらだし				

日	曜	献立名	主な食品名						調味料 その他	1~3年	4~6年	7~9年	
			おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
15	金	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳									
		● タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく				酒 ケチャップ カレー粉 塩 コショウ	579 24.2	704 28.5	807 31.0
ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれん草	とうもろこし		マカロニ	バター	コンソメ 塩 コショウ					
ミネストローネ	ウィンナー		にんじん トマト	たまねぎ ほうきさい		じゃがいも	米油	コンソメ コショウ					
18	月	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳									
		● 餃子	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ		小麦粉 でんぷん	豚脂 ごま油	塩 酒 オイスターソース	577 20.6	684 23.6	832 28.1
ピーフン炒め	ハム		こまつな にんじん	たまねぎ きくらげ		ビーフン	ごま油	塩 しょうゆ コショウ					
豚肉のうま辛スープ	ぶた肉 とうふ			もやし しいたけ			ごま油	中華だし					
				たまねぎ ねぎ				鶏がらだし コチュジャン					
19	火	ポークカレーライス (ごはん						ごはん					
		・ポークカレー)	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく しょうが		じゃがいも	米油	カレールー コンソメ	642 16.5	790 19.4	928 22.0
		● 牛乳		牛乳						ウスターソース ケチャップ			
海藻サラダ		わかめ			とうもろこし								
もものババロア		こんにゃく			キャベツ				オリーブとたまねぎドレッシング				
				生クリーム		白桃 黄桃		さとう	塩				
20	水	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳									
		● ハンバーグデミグラスソース	とり肉			たまねぎ		パン粉 さとう	豚脂	ケチャップ ウスターソース	611 19.9	730 22.2	848 25.2
ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり		じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)	塩 コショウ					
もやしのスープ	とり肉			もやし たまねぎ		しょうが	米油	酒 しょうゆ 塩 コショウ					
								鶏がらだし					
21	木	【冬至献立】											
		ごはん											
		● 牛乳		牛乳									
さばの味噌煮	さば みそ					さとう でんぷん							
れんこんきんぴら	さつま揚げ		にんじん	れんこん ごぼう		こんにゃく	米油 ごま	しょうゆ みりん 酒	617 21.8	719 24.1	822 26.3		
ほうとう汁	油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん しめじ		さとう		かつおだし					
			ほうれん草			ほうとう		かつおだし みりん					
22	金	【クリスマス献立】											
		クロワッサン						クロワッサン					
		● 飲むヨーグルト (プレーン)		のむヨーグルト									
クリスピーチキン	とり肉			にんにく		さとう	マヨネーズ(卵なし)	酒 しょうゆ	【チョコ】 752 24.6	【チョコ】 810 26.1	【チョコ】 930 30.1		
もみの木サラダ		チーズ	ブロッコリー	赤たまねぎ とうもろこし		コーンフレーク	米油						
ポトフ	ウィンナー		赤ピーマン	レモン果汁		さとう	米油	酢 塩	【イチゴ】 740 24.4	【イチゴ】 798 25.8	【イチゴ】 918 29.8		
セレクトケーキ			にんじん	キャベツ たまねぎ		じゃがいも		塩 コショウ コンソメ					
米粉チョコケーキ		豆乳		だいこん			さとう 米粉	ココアパウダー					
米粉いちごケーキ		豆乳		いちご果汁			水あめ でんぷん						
12月の平均栄養摂取量			1~3年			4~6年			7~9年				
エネルギー (kcal)			596			718			838				
脂質 (g)			20.1			23.9			26.9				
食塩相当量 (g)			2.00			2.20			2.60				

風邪に負けないからだ作りのポイント

★プラスしよう
⇒果物・乳製品を積極的に摂りましょう。

★定食型の食事
⇒主食・主菜・副菜をそろえましょう。

★緑黄色野菜を食べよう
⇒色の濃い野菜には、ビタミンAが多く含まれ、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、体の抵抗力を高めてくれます。

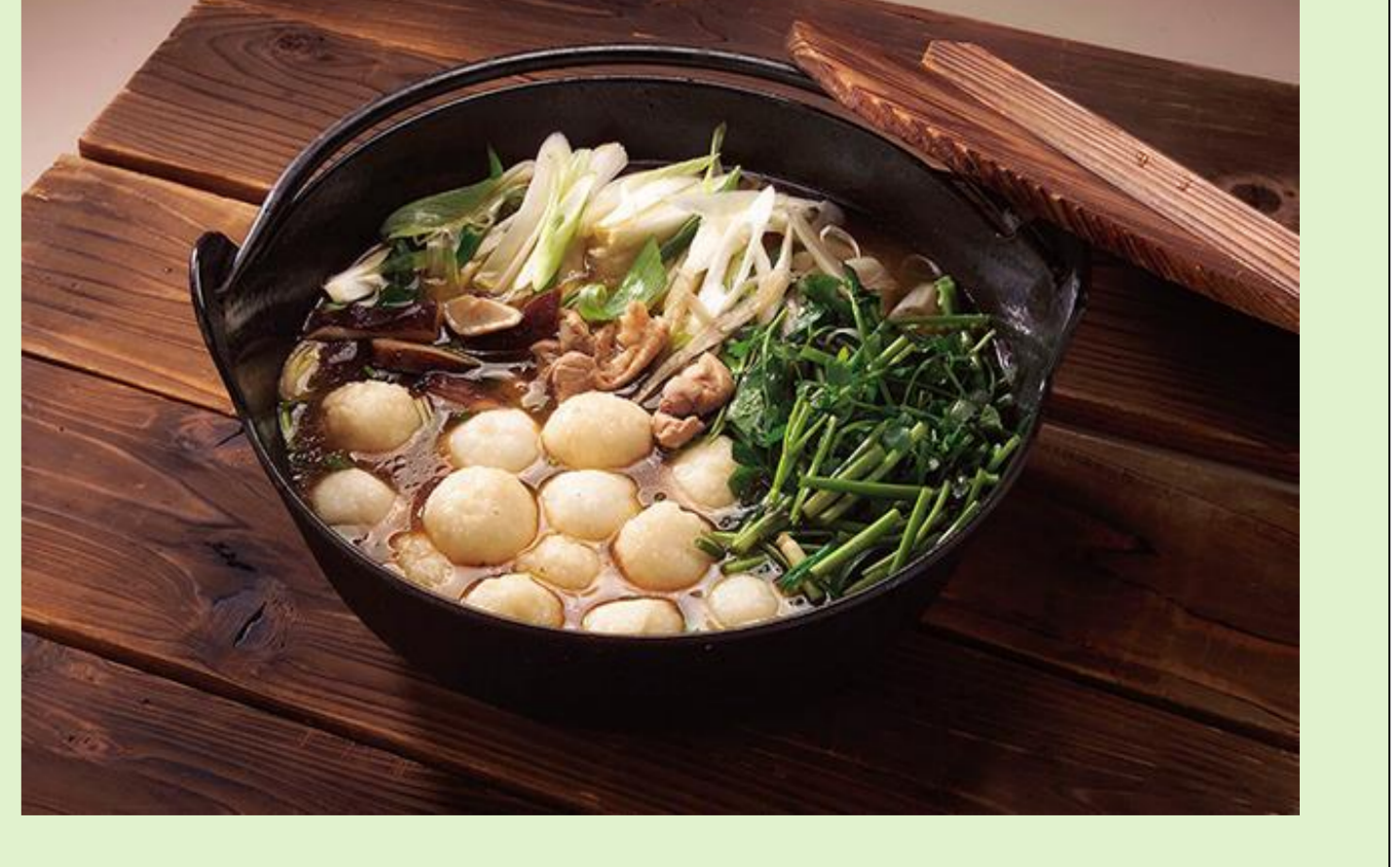
★腸内環境を整えよう
⇒食物せんいを積極的に摂りましょう。

*材料等の都合により変更することがあります。

日本の食べ物の旅～秋田県～

今月の食べ物の旅は秋田県です。給食では秋田県の郷土料理である「だまこ汁」が出ます。鶏がらベースの汁に鶏肉や野菜、すり鉢で潰したごはんを団子にしたものが入った秋田の冬には欠かせない家庭料理です。秋田では子供の遊び道具「お手玉」を「だまこ」と言います。お手玉の形に似ていることから、「だまこ汁」と呼ばれるようになったそうです。また、だまこがあまりにも美味しく、子供たちが夢中になって食べることから「黙って食べる子」が「だまっこ」と呼ばれるようになったという説もあります。

- 【材料】1人分
- うるち米…1合
 - だし汁…140cc
 - 鶏もも小間肉…15g
 - しょうゆ…5g
 - ほうれん草…10g
 - 塩…少々
 - ぶなしめじ…10g
 - ねぎ…8g
 - 油…0.4g



- ★お好みで具材を変更してもOK
- 【作り方】
- ①うるち米を熱いうちに潰し、団子状に丸めておく。具材はそれぞれ好きな大きさにカットする。
 - ②油で食材を炒め、だし汁を入れ火が通るまで煮る。
 - ③食材に火が通ったら、調味料で味を調える。
 - ④だまこを入れ、煮込んで完成。

