



12月献立表

令和元年12月 出雲崎小学校

日	曜	献立名			おもに使用する食品			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
		主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
2	月	ごはん	牛乳	板ふのみそ汁 鯖のてり焼き ラーメンサラダ	板ふ とうふ 牛乳 油揚げ 鯖 ロースハム	ねぎ えのきだけ もやし きゅうり ホールコーン にんじん	米 中華めん じゃがいも ごま油 さとう ごま	656 29.5 2.1
3	火	米粉パン ブルーベリー ジャム	牛乳	ミネストローネ 中華風卵焼き ジャーマンポテト	豚肉 ベーコン 牛乳 レンズ豆 卵 チーズ	玉ねぎ トマト缶 たけのこ水煮 ホールコーン にんじん パセリ かぼちゃ	米粉パン ジャム さとう じゃがいも マカロニ でんぷん 油 ごま油	730 31.4 2.3
4	水	さつまいも ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 メンチカツ いそあえ	なると巻き 牛乳 豚肉 ツナ もずくのり	えのきだけ ねぎ きゃべつ にんじん もやし チンゲン菜 小松菜	米 小麦粉 ごま 油 さつまいも パン粉 じゃがいも 玄米	643 24.0 2.1
5	木	ごはん	牛乳	とん汁 鮭のみそチーズ焼き きゃべつの浅漬け	豚肉 とうふ 牛乳 鮭 チーズ 塩こんぶ	ごぼう 大根 つきこん ねぎ にんじん 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 野沢菜漬け パセリ	米 ごま じゃがいも	633 30.1 2.0
6	金	カレーライス	牛乳	福神漬けあえ カスタードプリン	豚肉 大豆 牛乳 チーズ レンズ豆 スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 福神漬け きゃべつ きゅうり	米 玄米 カレールー じゃがいも ごま	710 24.2 2.3
9	月	わかめごはん	牛乳	のっぺい汁 豚肉の アップルジンジャー焼き もやしナムル	貝柱 とり肉 牛乳 なると巻き 豚肉	たけのこ水煮 れんこん つきこん 干しいたけ もやし 切干大根 にんじん きぬさや 小松菜 しょうが 玉ねぎ	米 玄米 里いも ごま油 さとう ごま	599 27.9 2.6
10	火	ごはん	牛乳	ワンダンスープ 紅ますの塩焼き ごまあえ	豚肉 牛乳 なると巻き 紅ます	えのきだけ メンマ ねぎ きゃべつ もやし にんじん 小松菜 チンゲン菜	米 ワンタン ごま油 さとう ごま	600 28.6 2.2
11	水	米粉めん	牛乳	卵スープ ポテのピザ焼き 寒天サラダ サンふじ(りんご)	ベーコン 卵 牛乳 とり肉 チーズ きわかめ	えのきだけ ねぎ 玉ねぎ にんじん きゃべつ りんご にら ピーマン	米粉めん 油 じゃがいも さとう	621 25.3 3.0
12	木	中華丼	牛乳	なめこ汁 マカロニサラダ	豚肉 えび ロースハム うずら卵 とうふ 車ふ 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし たけのこ水煮 きくらげ 白菜 にんじん なめこ ねぎ きゅうり きゃべつ	米 さとう 油 ごま油 玄米 でんぷん マカロニ じゃがいも	678 25.2 2.7
13	金	ごはん	牛乳	おでん とり肉の香味焼き 野菜おひたし	ごぼう巻き がんもどき 牛乳 とり肉 油揚げ こんぶ かまぼこ	大根 こんにゃく しょうが にんじん にんにく もやし きゃべつ 小松菜	米 里いも いもち	640 30.8 2.1
16	月	* Ca カルシウムを強化 * 小松菜めし	牛乳	あつ揚げのみそ汁 わかさぎのかりん揚げ なっとうあえ ヨーグルト	あつ揚げ うち豆 ちりめんじゃこ わかさぎ なっとう 牛乳 ヨーグルト	大根 ねぎ しょうが 小松菜 にんじん たくあん漬け きゃべつ 野沢菜漬け	米 玄米 じゃがいも でんぷん さとう	Ca 752mg 758 33.6 3.1
17	火	* VC ビタミンCを強化 * セルフ ハンバーガー	牛乳	ブロッコリーと 芽きゃべつのシチュー C野菜サラダ みかん	豚肉 牛肉 ベーコン 牛乳 とり肉 ツナ チーズ ひじき	玉ねぎ クリームコーン ホールコーン 芽きゃべつ みかん マッシュルーム缶 ブロッコリー きゃべつ れんこん カリフラワー にんじん 小松菜 赤パプリカ	パン さとう パン粉 じゃがいも	VC 52mg 802 33.6 2.7
18	水	* DF 食物繊維を強化 * 雑穀ごはん	牛乳	きのこ汁 コーンしゅうまい 卵の花いり	油揚げ 牛乳 おから 白身魚 さつま揚げ わかめ	まいたけ しめじ えのきだけ ねぎ ホールコーン ごぼう つきこん にんじん キヌサヤ	米 18穀米 じゃがいも 油 小麦粉 さとう	DF 7.5g 586 19.8 2.0
19	木	* Fe 鉄を強化 * あさりごはん	牛乳	青菜と湯葉のみそ汁 スペイン風オムレツ グリーンポテト ココアマフィン	油揚げ あさり 牛乳 あつ揚げ 湯葉 卵 ひじき	ごぼう 干しいたけ ねぎ 大根菜 小松菜 にんじん	米 玄米 さとう 油	Fe 6.8mg 720 24.8 2.4
20	金	* Zn 亜鉛を強化 * ごはん	牛乳	高野とうふの煮物 ししゃもの天ぷら アーモンドあえ	とり肉 牛乳 高野とうふ さつま揚げ ししゃも	玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく えだまめ きゃべつ もやし にんじん 小松菜	米 さとう ごま 里いも 油 小麦粉 アーモンド	Zn 3.3mg 673 28.7 1.6
23	月	ごはん	牛乳	里芋のそぼろ煮 いかのねぎ焼き たくあんあえ クリスマスケーキ	豚肉 いか 車麩 牛乳	玉ねぎ 干しいたけ えだまめ つきこん でんぷん ねぎ たくあん漬け しょうが きゃべつ きゅうり にんじん	米 さとう ごま 里いも 油	717 29.2 2.0
24	火	えびピラフ	牛乳	春雨スープ とり肉のから揚げ 海藻サラダ	えび 豚肉 牛乳 とり肉 ツナ 海藻 きわかめ	玉ねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース マッシュルーム水煮 ねぎ きゃべつ きくらげ きゅうり チンゲン菜 小松菜	米 玄米 油 春雨 でんぷん	621 31.0 3.0

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
2 ラーメン サラダ さばの てりやき ごはん いたふの みそしる はし	3 ジャーマン ポテト ちゅうかふ たまごやき こめこ パン ブルーベリー ジャム ミネスト ローネ はし	4 いそあえ メンチカツ さつまいも ごはん もずくの みそしる はし	5 きゃべつの あさづけ さけの みそチーズ やき ごはん とんじる はし	6 ふくじん づけあえ カレー ライス カスタード プリン スプーン
9 もやし ナムル ぶたにくの アップル ジンジャー やき わかめ ごはん のっぺい じる はし	10 ごまあえ べにますの しおやき ごはん ワンタン スープ はし	11 かんてん サラダ ポテトの ピザやき こめこめん たまご スープ はし	12 マカロニ サラダ ちゅうか どん なめこ じる はし	13 やさい おひたし とりにくの こうみやき ごはん おでん はし
16 *カルシウム たっぷり献立* なっとう あえ わかさぎの かりんあげ こまつな めし あつあげの みそしる はし	17 *ビタミンC たっぷり献立* Cやさい サラダ ハン バーグ バーガー パン スライス チーズ ブロッコリー とめきゃべつ のシチュー スプーン	18 *しょうもつせんい たっぷり献立* うのはな いり コーン しゅうまい ざっこく ごはん きのこ じる はし	19 *てつばん たっぷり献立* グリーン ポテト スペインふう オムレツ あさり ごはん あおなと ゆばの みそしる はし	20 *あえん たっぷり献立* アーモンド あえ ししゃもの てんぷら ごはん こうや どうふの にもの はし
23 たくあん あえ いかの ねぎやき クリスマス ケーキ ごはん さといもの そぼろに はし	24 かいそう サラダ とりにくの からあげ えび ピラフ はるさめ スープ はし	*正しい盛り付け方* ふくさい しゅさい しゅしょく しるもの よくみて もりつけ ましょう。 		

亥(いのしし)年も終わりですね～、
さようなら～。



今月の出雲崎産

「ねぎ」「大根」「白菜」です。

米 みそ 車ふはいつでも出雲崎産です



子(ねずみ)年が始まりま～す、
よろしく～。



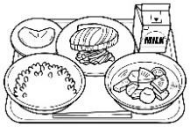


食育だより

令和元年12月
出雲崎小学校



給食週間の季節です？



平成から新しい令和の時代へと変わった一年間でしたが、早いもので、元年も年末となりました。

12月は、後半になると冬休みに入るため、あっという間に2学期が終わり、新年を迎えそうですね。寒い日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食事を心掛け、健康を保ちましょう。

さて、毎年1月24日の給食記念日に合わせて行っている給食週間ですが、今年度は12月に計画しました。毎年1月は、インフルエンザが流行することが多く、せっかく計画した献立が食べられなかったり、大事な放送を聞けなかったりすることも多いため、時期を変更しました。今回は、不足しがちな栄養価に注目した献立を予定しています。

16日からの一週間です。どうぞお楽しみに。

学校給食には

深い歴史があります

山形県鶴岡町の忠愛小学校で提供された献立

～お坊さんが家々をまわり、いただいたお米やお金で作られました～



〈おにぎり〉



焼き鮭

漬け物



毎日みなさんが楽しく食べている学校給食ですが、とても深い歴史があります。

明治22年、今から100年以上も前のことでした。山形県鶴岡町で、貧しくて弁当を持ってこれない子どもたちに、簡単なお昼を食べさせたことが給食の始まりでした。

後に、戦争で食べるものが不足し、給食は中止になりました。戦争が終わった翌年の昭和21年12月24日、アメリカから送られてきた缶詰や脱脂粉乳を使って、給食が再開されました。最初は東京や神奈川など、大きな都市でのみ再開されましたが、これをきっかけに全国に給食が広がりました。

子どもたちの貧困を救うために始まった学校給食でしたが、現在は食について学ぶ場となっています。

16日《Ca カルシウム》

献立：小松菜めし 牛乳
あつ揚げのみそ汁
わかさぎのかいん揚げ
なっとうあえ ヨーグルト

カルシウムは、ミネラルの一つです。丈夫な歯や骨を作ることにはもちろん、精神を安定させる働きもあります。16日の献立では、小学校基準350mgのところ752mgのカルシウムがとれます。

給食週間の
献立を
紹介します♪

17日《VC ビタミンC》

献立：セルフハンバーガー 牛乳
フロッキーと芽キャベツのシチュー
C野菜サラダ みかん

ビタミンCは、白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。病気に負けないからだを作ります。最近では、がんの予防効果もあることがわかりました。17日の献立では、小学校基準20mgのところ52mgのビタミンCがとれます。

18日《DF 食物繊維》

献立：雑穀ごはん 牛乳 きのこ汁
コーンしょうまい 卵の花いり

食物繊維は、食べても体内では吸収されません。栄養素ではありませんが、有害なものを吸収して便と一緒に体外に出します。また、コレステロールや糖の吸収にも関係しているため、生活習慣病予防にも効果があります。18日の献立では、小学校基準5g以上のところ7.5gの食物繊維がとれます。

19日《Fe 鉄》

献立：あさりごはん 牛乳 青菜のみそ汁
スペイン風オムレツ
グリーンポテト コアマフィン

血液を作るためになくてはならないのが鉄です。鉄は、体内での吸収がとても悪く、油断すると、すぐに不足してしまいます。成長期は、からだが大きくなった分血液もたくさん作られるので、意識して鉄分をとる必要があります。19日の献立では、小学校基準3mg以上のところ6.8mgの鉄がとれます。

20日《Zn 亜鉛》

献立：ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物
ししゃもの天ぷら アーモンドあえ

亜鉛は、カルシウムや鉄と同じ、ミネラルの一つです。新しい細胞を作るための酵素の重要な成分です。また、味覚や嗅覚を正常に保つために必要な栄養素です。20日の献立では、小学校基準2mg以上のところ3.3mgの亜鉛がとれます。