

12月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝
学校給食センターのホームページからもご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使用予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校	中学校
		たんぱく質	ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1月	有機米ごはん 牛乳		牛乳			有機米			12月に入りました。寒くなって体調をくずしがちな季節になります。栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、十分な睡眠をとり体の抵抗力を高めて、毎日を元気に過ごしましょう。	609 kcal	773 kcal
	セルフ鶏ごぼうご飯の具	鶏肉 油揚げ		にんじん	枝豆 切干大根		油	しょうゆ 酒 みりん	25.4 g	31.4 g	
	米麺サラダ	まぐろフレーク		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	こめめん 米麺	マヨネーズ (順なし)	塩 こしょう	20.4 g	24.2 g	
	なめこ汁	豆腐 みそ		にんじん	なめこ 大根 ねぎ	麩		煮干しだし	1.6 g	2.3 g	
2火	☆南小希望給食☆	～メッセージ～ みんなの好きなメニューを取り入れながら、主食に合わせた組み合わせや栄養バランスを考えました。ぜひ、一つ一つの料理を味わって食べてみてください。							今日の給食は、南小学校の希望給食です。人気のあるメニューを栄養バランスよく、組み合わせたメニューになっています。黒糖コッペパンが選ばれていましたが、16日の給食に付いています。また、レモンソーダゼリーは、10日の給食に付いています。しっかり食べて今月も頑張ります。	602 kcal	750 kcal
	テーブルロールパン 牛乳		牛乳			パン			23.7 g	28.7 g	
	白身魚フライ	ホキ 大豆粉				パン粉 小麦粉 片栗粉	油	塩 こしょう	22.5 g	28.0 g	
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー にんじん	きゅうり	きょうりょう 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	2.8 g	3.5 g	
	ABCスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	マカロニ		コンソメ しょうゆ だし			
ミルメーク					ココア 砂糖		塩 こしょう				
3水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米			今日と明日は、小学校4年生と中学校2年生の給食の残量を調査する日です。市内共通の献立で、毎年残量を確認しています。残量は確認しますが、無理せず、いつもの通りの量を食べてほしいと思います。	653 kcal	824 kcal
	鯖のごま焼き	鯖			しょうが 生姜		ごま	しょうゆ 酒 みりん	24.7 g	31.6 g	
	ひじきの炒り煮	鶏肉 油揚げ 大豆	ひじき	にんじん	キャベツ いんげん	しらたまこ 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	24.5 g	29.1 g	
じゃが芋のみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	はくさい 白菜 えのきだけ ねぎ	じゃが芋		煮干しだし	1.9 g	2.6 g		
4木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米 麦 強化米			冬野菜には、大根やにんじん、れんこんなどの根菜類があります。寒くて厳しい環境の中でも育つため、甘みがあり、ビタミン類も多く含んでいます。旬のものを食べて、元気な体をつくっていきましょう。	589 kcal	760 kcal
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが 生姜	きょうりょう 砂糖 片栗粉		しょうゆ 酒 みりん	24.7 g	30.3 g	
	ごまじゃこ和え		しらす干し	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	きょうりょう 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ	19.9 g	23.7 g	
けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん 大根 ほうねぎ 干し椎茸	きんぎょ 干し椎茸		しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし 昆布だし	2.2 g	2.7 g		
5金	ごはん ジョア		ジョア			こめ 米			今日はコールスローサラダです。名前の由来は、オランダ語でコールがキャベツ、スローがサラダを意味するそうです。細く切ったキャベツをドレッシングで和えたサラダになります。色々な野菜をおいしくいただきます。	603 kcal	798 kcal
	ミートオムレツ	鶏肉 鶏肉 大豆粉	牛乳	にんじん	たまご 玉ねぎ にんにく	パン粉 片栗粉	あぶら 油	塩 酢 しょうゆ	14.6 g	20.3 g	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ 大根 きゅうり とうもろこし	きょうりょう 砂糖	あぶら 油	塩 こしょう	1.9 g	2.5 g	
	ポークカレー	豚肉		ピーマン にんじん	たまご 玉ねぎ にんにく	じゃが芋	あぶら 油	カレーソース			
8月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米			冬にうれしい野菜のひとつ、白菜。白菜は、一株に約80枚の葉で巻かれています。白菜は寒くなるほど、寒さで凍ってしまわないように甘みが増し、どんどんおいしくなります。おいしくいただきます。	671 kcal	860 kcal
	野菜しゅうまい	鶏肉 豚肉		ほうれん草 にんじん	とうもろこし しょうが 生姜	こめめん 小麦粉 片栗粉 パン粉 砂糖		しょうゆ 塩 みりん	23.9 g	29.8 g	
	春雨の中華和え			ほうれん草 にんじん	もやし 白菜	はるさめ きょうりょう 春雨 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	19.9 g	24.8 g	
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	たまご 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ たらこ にんにく しょうが	きょうりょう 砂糖 片栗粉	あぶら 油 ごま油	マーボー豆腐の素 しょうゆ 鶏だし	2.0 g	2.8 g	
りんご (一関小・弥栄小のみ)				りんご							
9火	背割りコッペパン 牛乳		牛乳			パン			今日の給食のコッペパンには、切れ込みが入っています。チリコンカンをはさんで、おいしくいただきます。はさむ量が多いと、食べる時にこぼれやすいので、上手に食べましょう。	636 kcal	795 kcal
	チリコンカン	豚肉 大豆		ピーマン にんじん トマト	たまご 玉ねぎ にんにく		あぶら 油	ケチャップソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう	28.0 g	34.7 g	
	こんにやくサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにやく	マヨネーズ (順なし)	塩 こしょう	25.2 g	20.7 g	
	かぼちゃシチュー	鶏肉	牛乳	かぼちゃ 南無一部かぼちゃ	たまご 玉ねぎ しめじ いんげん	じゃが芋	あぶら 油	シチューの素 スープストック	2.9 g	3.7 g	
10水	☆一関小希望給食☆	～メッセージ～ 主菜・副菜を全校からアンケートをとり、希望が多かったものを第1・2希望としました。							今日の給食は、一関小学校の希望給食です。アンケートをとりながら、栄養バランスの良い献立になっています。かみかみ和えは、よくかんで食べてみましょう。よくかんで食べるということがたくさんあります。おいしく食べて、午後の授業もがんばりましょう。	666 kcal	838 kcal
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ 米			29.1 g	38.0 g	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉		にんにく しょうが	かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	しょうゆ 酒	16.5 g	19.2 g		
	かみかみ和え	いか		にんじん	だいこん 大根 きゅうり	きょうりょう 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	2.0 g	2.7 g	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	たまご 玉ねぎ ねぎ	じゃが芋 干し椎茸		しょうゆ 煮干しだし			
レモンソーダゼリー				レモン りんご	きょうりょう 砂糖						

※献立は都合により変更する場合があります。

12月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝学校給食センターのホームページからもご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※〇印のものは、一関産を使用予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		おもにからだをつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校	中学校
11月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦強化米			じゃが芋には、エネルギーとなる炭水化物や、かぜを予防するビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは、ストレスに負けない体を作ります。おいしくいただきます。	601 kcal	769 kcal
	赤魚の塩こうじ焼き	赤魚			にんにく ねぎ		塩こうじ 酒 mirin トウバンジャン	26.5 g		32.7 g	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	白滝 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 mirin		15.2 g	17.6 g
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ(みそ)		小松菜 にんじん	キャベツ えのきだけ 玉ねぎ			煮干しだし		1.7 g	2.1 g
	りんご (南小・滝沢小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)				りんご						
12月	ごはん 牛乳		牛乳			米			ヤーコンは、さつまいものような形で、色は茶色、土の中で大きくなる野菜です。炒めたり、生でも食べることができ、甘くてシャキシャキとした食感が特徴です。今日は、ピーマンやにんじんと一緒に炒めてみました。	644 kcal	821 kcal
	かぼちゃのひき肉フライ	豚肉 大豆粉		かぼちゃ	玉ねぎ	砂糖 パン粉	あぶら油	しょうゆ ソース		20.2 g	25.3 g
	ヤーコン炒め	豚肉		ピーマン にんじん	ヤーコン 切り干し大根	つきごんにやく 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒 mirin 唐辛子		22.4 g	2.2 g
	なめこそスープ	豆腐 ベーコン 卵		小松菜 にんじん	なめこ ねぎ えのきだけ		ごま油	しょうゆ 塩 鶏だし スープストック		1.6 g	2.2 g
15月	有機米ごはん 牛乳		牛乳			有機米			みなさんは、朝ごはんをしっかり食べてきましたか。朝ごはんを食べると体や脳を動かすためのエネルギーになります。朝ごはんをしっかり食べて、1日を気持ちよくスタートさせるためにも、早ね、早起きを心がけましょう。	625 kcal	799 kcal
	いわしの竜田揚げ	いわし			しょうが 生姜	片栗粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 mirin		22.3 g	27.5 g
	大根のそぼろ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ ほうれん草	しょうが 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 mirin		23.0 g	27.9 g
	わかめ汁	豆腐 油揚げ(みそ)	わかめ	チンゲン菜	もやし ねぎ	つきごんにやく		煮干しだし		1.6 g	2.2 g
16日	黒糖コッパン 牛乳		牛乳			パン			今日の給食は、クリスマス給食です。少し早めのクリスマス給食となっています。クリスマスケーキは国によって違いがあり、フランスでは、プッシュドノエルという切りかぶをイメージしたケーキです。ドイツではシュトレンというドライフルーツが入ったパンを食べるそうです。	640 kcal	781 kcal
	ハンバーグトマトソースがけ	豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	あぶら油	ケチャップ 塩 しょうゆ		24.2 g	30.0 g
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酢		17.7 g	27.7 g
	きのこマロニーのスープ	鶏肉		にんじん	白菜 しめじ えのきだけ 大根	マロニー		しょうゆ こしょう スープストック		2.8 g	3.7 g
	クリスマスケーキ	卵			いちご	小麦粉 砂糖	あぶら油				
17日	ごはん 牛乳		牛乳			米			今朝も納豆を食べたという人はいますか。忙しい朝でも手軽にしっかりと栄養をとることができるすぐれものですね。血液をサラサラにしてくれる効果や、食物せんいも多く含まれるので、便秘の予防にも役立ちます。	636 kcal	808 kcal
	セルフ豚丼の具	豚肉			玉ねぎ グリンピース にんにく	しょうゆ 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 mirin 唐辛子		27.5 g	34.0 g
	キムたく納豆	納豆(鶏肉) かつお節	ひじき	ほうれん草 大根	玉ねぎ 切り干し大根		あぶら油	めんつゆ 酒 mirin 唐辛子		2.4 g	3.2 g
	みそワタンスープ	みそ		にんじん	玉ねぎ 白菜 しょうが ねぎ しめじ	ワタん		しょうゆ 酒 スープストック			
18日	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦強化米			みそ汁や和え物には、にんじんや大根、ねぎなど野菜がたくさん入っています。野菜には、体の抵抗力を高める栄養や体の掃除をしてくれる食物せんいが豊富です。栄養バランスのよい食事で、午後まで元気に頑張りましょう。	610 kcal	789 kcal
	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉(みそ)	チーズ	パセリ			しょうゆ 酒 mirin 唐辛子	32.3 g		40.0 g	
	かりぼり和え	大豆		にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆	砂糖	ごま	しょうゆ 塩 酢		14.0 g	15.9 g
	さつまいのみそ汁	豆腐 油揚げ(みそ)		にんじん	玉ねぎ ねぎ	さつまい		煮干しだし		2.0 g	2.3 g
19日	ごはん 牛乳		牛乳			米			大根には、でんぶんの消化酵素であるジアスターゼが含まれているので、胃もたれを防止してくれます。また、ビタミンCも多く含まれます。しっかりと食べて、健康な体を作りましょう。	609 kcal	777 kcal
	貝たくさん卵焼き	たまご 鶏肉	ひじき	にんじん	玉ねぎ ねぎ	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 塩		29.4 g	36.7 g
	わかめサラダ		わかめ しらす干し	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酢		16.7 g	19.3 g
	はっと汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	しょうが ほうし しめじ えのきだけ ねぎ	小麦粉 片栗粉		しょうゆ 酒 塩 煮干しだし		1.9 g	2.5 g
22日	ごはん 牛乳		牛乳			米			2学期も残すところあとわずかとなりました。かぜをひかないよう、自分でできる予防で冬休みを元気に過ごしましょう。こい色の野菜には、ビタミンA、うすい色の野菜や果物にはビタミンCが多く含まれ、どちらも大切な働きがあります。	610 kcal	776 kcal
	豚肉のごま焼き	豚肉(みそ)				砂糖	ごま	しょうゆ		26.3 g	32.6 g
	ほうれん草のなめ茸和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし えのきだけ			しょうゆ めんつゆ		20.0 g	23.8 g
豆乳春雨スープ	豆腐(みそ)	牛乳	チンゲン菜 にんじん	もやし ねぎ ちら	春雨		しょうゆ 酒 mirin 唐辛子 めんつゆ スープストック 塩 こしょう	1.7 g	2.5 g		

※献立は都合により変更する場合があります。

12月使用予定の地場食材

【一関市産】

小松菜 大根 チンゲン菜
南部一郎かぼちゃ にんじん
ほうれん草 切り干し大根 米 牛乳
鶏肉 豆腐 豆乳 おから みそ

【岩手県産】

しいたけ にんじん ねぎ
りんご パン 米 小麦 大豆 豆腐
豚肉 鶏肉

寒さにも負けず、冬を元気に過ごそう!

風邪予防に とりたいたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE

