

# 12月予定献立表

(小学校)

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)

日	主食	スプーン	栄養価		献立名	体の調子を整える		
			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
1日 (金)	ごはん		627 kcal 30.1 g 20.8 g 2.8 g		ほっけのしおやき ひじきのいりに みそやさいスープ	ほっけ、ひじき、 あぶらあげ、だいず、 とりにく、ぶたにく、 みそ	にんじん、きぬさや、 もやし、はくさい、にら、 ねぎ、コーン、たけのこ、 たまねぎ	ごはん、さとう、 ごまあぶら
4日 (月)	ごはん		673 kcal 23.2 g 20.9 g 2.2 g		ポテトコロッケ パックソース ぶたにくときのこのちゅうかいため はくさいとじゃがいものみそしる	ぶたにく、あぶらあげ、 かつおぶし、みそ	たまねぎ、たけのこ、しめじ、きくらげ、 きぬさや、はくさい	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも
5日 (火)	ごはん		644 kcal 20.2 g 20.3 g 2.9 g		たれかけにくだんご(2こ) にくじゃが たまごとやさいのスープ	とりにく、ぶたにく、 たまご	たまねぎ、にんじん、きぬさや、 たけのこ、はくさい、 チンゲンサイ、ねぎ、きくらげ	ごはん、じゃがいも、 さとう、あぶら、 かたくりこ
6日 (水)	ごはん	○	652 kcal 29.4 g 21.3 g 2.8 g		ぶたどんのぐ ◎ちくわとわかめのちゅうかあえ キムチじる	ぶたにく、ちくわ、 わかめ、とうふ、 かつおぶし、みそ	たまねぎ、さやいんげん、 にんじん、もやし、ごぼう、 だいこん、はくさい、ねぎ	ごはん、あぶら、 さとう、ごまあぶら、 じゃがいも
7日 (木)	ミニチョコレートパン		828 kcal 28.1 g 34.8 g 4.7 g		ハムカツ ◎はるさめサラダ みそラーメン ◎いちごクレープ	ロースハム、ぶたにく、 みそ	きゅうり、にんじん、もやし、 キャベツ、たまねぎ、ねぎ、 たけのこ、にら	パン、チョコレート、 あぶら、はるさめ、 ごまあぶら、さとう、 ごま、ちゅうかめん、 クレープ
8日 (金)	ごはん	○	644 kcal 20.2 g 20.3 g 2.9 g		ビビンバのぐ (にくのいために・◎ナムル) とうふのちゅうかスープ	ぶたにく、ベーコン、 とうふ	たけのこ、ねぎ、だいずもやし、 にんじん、ほうれんそう、きくらげ、 たまねぎ	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、さとう、 ごま、かたくりこ
11日 (月)	ごはん		652 kcal 29.4 g 21.3 g 2.8 g		しろみざかなのやさいあんかけ ◎じゃがいものココロサラダ とりにくとチンゲンサイのスープ	たら、ロースハム、 チーズ、とりにく、 とうふ	こねぎ、たけのこ、にんじん、 きゅうり、チンゲンサイ、 えのきたけ、ねぎ	ごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも、パン、 マヨネーズ、 ごまあぶら
12日 (火)	ごはん		828 kcal 28.1 g 34.8 g 4.7 g		ぶたキムチ ◎ブロッコリーのおかあえ こんさいのみそしる	ぶたにく、かつおぶし、 とうふ、とりにく、みそ	たまねぎ、はくさい、ほししいたけ、 にら、ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、きゅうり、だいこん、 ごぼう、ねぎ	ごはん、ごまあぶら、 さとう、さといも
13日 (水)	ごはん		650 kcal 25.7 g 24.0 g 2.6 g		さばのみそに ぶたにくとねぎのみそいため なめこじる	さば、ぶたにく、みそ、とう ふ、かつおぶし	ねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいた け、なめこ、だいこん	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら
14日 (木)	しょくパン	○	780 kcal 22.8 g 27.0 g 2.8 g		ブルーベリージャム ピザはるまき さつまいものミルク煮 ミネストローネ ◎みかん	なまクリーム、 ベーコン、チーズ、 いんげんまめ、 ひよこまめ、だいず	にんじん、たまねぎ、トマト、 みかん	パン、あぶら、ジャム、 さつまいも、さとう、 バター、マカロニ、 じゃがいも、 オリーブオイル
15日 (金)	むぎごはん	○	685 kcal 21.2 g 13.9 g 2.0 g		◎うめのかおりサラダ ポークカレー ◎いちごのソフトゼリー	ぶたにく、チーズ、 スキムミルク	だいこん、きゅうり、にんじん、 みずな、うめ、たまねぎ、いちご	ごはん、むぎ、 じゃがいも、あぶら、 ゼリー
18日 (月)	ごはん	○	631 kcal 23.9 g 22.4 g 2.3 g		タコライスのぐ (ひきにくのため・ ◎ポイルキャベツ・◎チーズ) じゃがいもとウィンナーのスープに	ぶたにく、チーズ、 ウィンナー	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 キャベツ、しめじ、きぬさや	ごはん、あぶら、 じゃがいも

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

令和5年度 涌谷町学校給食センター

## ～早寝・早起き・朝ごはん～

12月に使用予定  
の涌谷産直食材

米 ほうれん草 小ねぎ せり  
だいこん 長ねぎ はくさい

たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
 たんぱく質・無機質	 ビタミン・無機質	 炭水化物・脂質
19日 (火) ごはん 食育の日給食	630 kcal 24.8 g 20.0 g 2.6 g ハンバーグきのこソースがけ ◎せりとほうれん草のおひたし おぼろじる	ぶたにく、とりにく、 あぶらあげ、 なまクリーム、 かつおぶし、 おぼろどうふ
20日 (水) ごはん 冬至献立	677 kcal 20.8 g 21.1 g 2.4 g けんさんあじつかけのり かぼちゃコロッケ パックソース ◎れんこんサラダ とんじる	のり、ロースハム、 ぶたにく、とうふ、みそ、 かつおぶし
21日 (木) クロワッサン クリスマスメニュー	632 kcal 27.0 g 28.0 g 2.7 g Tandoriチキン ◎ツナサラダ ポトフ ◎セレクトクリスマスケーキ	とりにく、ヨーグルト、 ツナ、ウィンナー
22日 (金) 給食なし		

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は12月22日ですが、給食では20日に冬至献立を実施します。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)
 れんこん
 ぎんなん
 きんかん
 うどん



給食では、冬至献立として、「かぼちゃコロッケ」と「れんこんサラダ」を予定しています。幸運と無病息災を願いましょう！

# 12月予定献立表

( 中学校 )

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)

日	主 食	スプーン	栄養価		献 立 名	体の調子を整える		
			エネルギー	たんぱく質		たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
1日 (金)	ごはん		755 kcal	35.9 g	ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ野菜スープ	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
4日 (月)	ごはん		794 kcal	27.0 g	ポテトコロッケ パックソース 豚肉ときのこの中華炒め 白菜とじゃがいものみそ汁	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
5日 (火)	ごはん		808 kcal	24.6 g	たれかけ肉だんご(3こ) 肉じゃが 卵と野菜のスープ	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
6日 (水)	ごはん	○	794 kcal	36.4 g	豚丼の具 ◎ちくわとわかめの中華和え キムチ汁	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
7日 (木)	ミニチョコレートパン		971 kcal	32.0 g	ハムカツ ◎春雨サラダ みそラーメン ◎いちごクレープ	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
8日 (金)	ごはん	○	750 kcal	34.6 g	ビビンバの具 (肉の炒め煮・◎ナムル・辛みそ) 豆腐の中華スープ	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
11日 (月)	ごはん		940 kcal	29.9 g	白身魚の野菜あんかけ ◎じゃがいものココロサラダ 鶏肉とチンゲン菜のスープ	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
12日 (火)	ごはん		686 kcal	31.6 g	豚キムチ ◎ブロッコリーのおかか和え 根菜のみそ汁	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
13日 (水)	ごはん		809 kcal	31.7 g	さばのみそ煮 豚肉とねぎのみそ炒め なめこ汁	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
14日 (木)	食パン	○	972 kcal	28.3 g	ブルーベリージャム ピザ春巻 さつまいものミルク煮 ミネストローネ ◎みかん	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
15日 (金)	麦ごはん	○	837 kcal	25.0 g	◎梅の香りサラダ ポークカレー ◎いちごのソフトゼリー	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
18日 (月)	ごはん	○	768 kcal	28.8 g	タコライスのご (ひきにくいため・ ◎ポイルキャベツ・◎チーズ) じゃがいもとウィンナーのスープ煮	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

令和5年度 涌谷町学校給食センター

## ～早寝・早起き・朝ごはん～

12月に使用予定の涌谷産直食材  
米 ほうれん草 小ねぎ せり  
だいこん 長ねぎ はくさい

たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
19日 (火) ごはん 食育の日給食	ハンバーグきのこソースがけ ◎せりとほうれん草のおひたし おぼろ汁	ぶたにく、とり、 あぶらあげ、 なまクリーム、 かつおぶし、 おぼろ豆腐
20日 (水) ごはん 冬至献立	県産味付けのり かぼちゃコロッケ パックソース ◎れんこんサラダ 豚汁	のり、ロースハム、 ぶたにく、とうふ、みそ、 かつおぶし
21日 (木) クロワッサン クリスマスメニュー	タンダーリーチキン ◎ツナサラダ ポトフ ◎セレクトクリスマスケーキ	とり、ヨーグルト、 ツナ、ウィンナー
22日 (金) ごはん	豚肉のこねぎソースがけ ◎白菜とほうれん草の おかか和え たらちり鍋	ぶたにく、かつおぶし、 たら、とうふ

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しづつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は12月22日ですが、給食では20日に冬至献立を実施します。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)    れんこん    ぎんなん    きんかん    うどん

給食では、冬至献立として、「かぼちゃコロッケ」と「れんこんサラダ」を予定しています。幸運と無病息災を願いましょう!