

12月 給食予定献立表

令和2年

山口市立平川小学校

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
1 火	ごはん 昆布佃煮		鮭			ごはん		554	
	鮭のちゃんちゃん蒸し	鮭・みそ		にんじん	たまねぎ・キャベツ			25.6	
	どさんこ汁	豚肉		にんじん	たまねぎ・だいこん コーン	じゃがいも	バター	12.0	
	牛乳		牛乳						
鮭のちゃんちゃん焼きは、北海道の料理で鮭とたまねぎ・キャベツなどの野菜を炒め焼きしてみそで味付けをします。									
2 水	パン りんごジャム					パン・ジャム		631	
	カレーうどん			にんじん グリーンピース	たまねぎ・しめじ	うどん		25.7	
	カラフル炒り卵	卵・ウインナー		赤ピーマン フロッコリー	たまねぎ			21.8	
	牛乳 みかん		牛乳		みかん				
秋からみかんが旬を迎えています。そろそろ終わりになりますが、ビタミンCの補給のために1日1個食べるといいと言われています。冬は寒さの厳しい屋外と暖かい室内を行き来するときに、体温の調節にもたくさんのビタミンCが必要だそうです。									
3 木	ごはん					ごはん		652	
	カツ丼	鶏肉・卵		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	片栗粉		26.8	
	やかましいみそ汁	豆腐・みそ	煮干し・わかめ	にんじん・ねぎ	かぶ・はくさい	さつまいも		16.7	
	牛乳		牛乳						
「やかましいみそ汁」は給食でも毎月献立に上がります。野菜・階層・豆（豆製品）きのこ・いもの入った具だくさんのバランスの良いみそ汁です。旬の野菜を入れると栄養満点です。今日のかぶ・白菜が入っています。									
4 金	黒糖パン					黒糖パン		627	
	冬野菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん フロッコリー	たまねぎ・はくさい だいこん・しめじ	小麦粉 じゃがいも	バター	22.9	
	海草サラダ	ツナ		海草	はなごりー にんじん	キャベツ		18.9	
	牛乳 ミルメーク		牛乳			牛乳			
冬野菜がたっぷり入ったクリーム煮です。冬が旬の野菜は寒さの中で甘さが増しておいしくなります。									
7 月	わかめごはん <豆の日>		わかめ			ごはん		535	
	豆腐の中華煮	豚肉・うすら卵 赤板・豆腐		にんじん ちんげん菜	たまねぎ・たけのこ はくさい	片栗粉		21.2	
	豆苗とにんじんのごまあえ			豆苗・にんじん			ごま	14.6	
	牛乳		牛乳						
「豆の日」の給食は大豆からできている豆腐を使った中華煮です。豆苗は、スーパーでもよく見かける野菜です。グリーンピースの若菜です。健康維持に欠かせない、ビタミンとミネラルを含んでいて、料理に使った後水栽培するとまた芽が出て再利用できます。									
8 火	ごはん <ハッピー給食>					ごはん		581	
	ふしぎな納豆	納豆・鶏ミンチ	チーズ	枝豆				25.4	
	のっぺい汁	豚肉	煮干し	にんじん・ねぎ	しいたけ・だいこん ごぼう・こんにゃく	さといも		16.0	
	牛乳 りんご		牛乳		りんご				
納豆は蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させたものです。たんぱく質、ビタミン、ミネラルが多く健康食品として世界で食べられています。									
9 水	パン 黒豆きなこクリーム		きなこクリーム			パン		629	
	カルボナーラ	ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	ラーメン・小麦粉	バター	22.1	
	ミックスナッツサラダ	ツナ		フロッコリー にんじん	キャベツ			ピーナツ アーモンド	27.3
	牛乳		牛乳						
ピーナツとアーモンドの入ったサラダは歯ごたえも良くおいしいです。ナッツ類は、良質な油を含んでいて、体の酸化を防いでくれ、体中の細胞を元気に若々しく保ってくれる効果があります。									

冬至です! ~一陽来復~

一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。



運盛り



陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされます。

冬至かぼちゃ



かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長期間保存できたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりきる栄養源になりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習とされます。鮮やかな黄色と爽やかな香りが長く寒い冬の生活をリフレッシュします。

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	
10月	ごはん <いもの日>					ごはん		631
	筑前煮	鶏肉・厚揚げ		にんじん いんげん	ごぼう・こんにゃく れんこん・たけのこ	さといも	油	22.0
	小魚のチーズ揚げ・さくら漬け	わかさぎ	チーズ	小松菜	だいこん・ゆかり	小麦粉	油	21.1
	牛乳		牛乳					
「いもの日」の給食です。今日はさといもを使った、「筑前煮」です。「筑前煮」は福岡の郷土料理で、「がめ煮」とも言われます。豊臣秀吉の朝鮮出兵の時、兵士たちに振る舞われたそうで、昔はすっぽんの肉を使っていたそうです。今は鶏肉を使い、冬が旬の根菜がたくさん入っています。								
11月	豆乳パン	豆乳				パン		626
	トマトトマト	ベーコン・手羽豆	チーズ	にんじん パセリ・トマト	たまねぎ	麦		22.1
	れんこんチップスサラダ			ブロッコリー にんじん	れんこん・キャベツ コーン	片栗粉	油	21.7
	牛乳・手作りパン		牛乳					
れんこんが旬を迎えています。今日はれんこんを薄くスライスして油で揚げサラダにトッピングして食べます。山口県では、岩国れんこんが有名です。粘りが強く甘みもあって、他のものより穴が一つ多いのが特徴です。今日はチップスなので、カリカリとした歯ごたえがいいと思います。								
12月	ごはん・福神漬け				福神漬け	ごはん		645
	ごんごんカレー	鶏肉		にんじん・トマト ブロッコリー	たまねぎ・だいこん れんこん	さつまいも 小麦粉	バター	19.7
	白菜といんごのサラダ			はなっこりー	白菜・りんご			16.2
	牛乳		牛乳					
ごんごんカレーには、根っこの野菜の、れんこん・だいこんが入っています。雪がごんごんと降り寒い冬がすぐそこまで来ていますが、しっかり食べて寒さをのりきりましょう。								
1月	ごはん <まごわやさしい和食>					ごはん		643
	魚のソース煮・野菜のごま炒め	さば・ウィンナー		はなっこりー 赤ピーマン	しょうが・キャベツ	砂糖		28.2
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・こんにゃく だいこん	さつまいも		17.9
	牛乳		牛乳					
白ごはんを基調とした和食の給食です。魚は苦手とする児童もいますが、健康のために食べるとほしいと思います。特に今日のさばのような青魚は血液や血管をきれいにする栄養があるので残さず食べられるといいですね。								
2月	パン・いちごジャム					パン・ジャム		639
	はなっこりーのクリームパスタ	鶏肉・豆乳		はなっこりー にんじん	たまねぎ・キャベツ しめじ	スパゲティ 小麦粉	バター	23.6
	イタリアンサラダ			赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ・きゅうり たまねぎ		オリーブ油	17.9
	牛乳・オレンジ		牛乳		オレンジ			
はなっこりーはブロッコリーと中国野菜のサイシンを掛け合わせて山口市で開発されました。名田島などの南部で作られています。3年生の学校園でも青々としげっています。ビタミン・ミネラルが豊富で、給食でもいろいろな料理に使います。								
3月	高菜ピラフ	豚ミンチ	わかめ	高菜漬け	白ねぎ	ごはん	ごま・ごま油	631
	春巻き	春巻き					ごま油	27.3
	ワンタンスープ	肉ワンタン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ もやし			21.9
	牛乳		牛乳					
「高菜ピラフ」には高菜漬けという漬物を使っています。豚肉や白ねぎを加えて、ごま油も香りづけに使い味付けしてあります。高菜は、濃い緑色の葉野菜でビタミン・ミネラルが豊富です。								
4月	エッグサラダサンド	卵・ささみ		パセリ	きゅうり・キャベツ	背割りパン	マヨネーズ	639
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも		23.9
	パインアップル				パインアップル			24.4
	牛乳		牛乳					
ビーフシチューにはじゃがいもが入っています。じゃがいもは、「だんしゃく」と「メークイーン」という種類が一般的です。男爵は粉を吹きやすく粉ふきいもなどに使われます。メークイーンは煮ても崩れにくく、煮物などによく使われます。								
5月	鶏ごぼうめし <冬至>					鶏ごぼうめし		663
	きりたんぽ鍋	鶏肉・豆腐		にんじん・ねぎ	白菜・ごぼう・水菜	きりたんぽ		22.1
	かぼちゃ入りかきあげ	ウィンナー		かぼちゃ・枝豆 にんじん	たまねぎ	小麦粉	油	20.2
	牛乳		牛乳					
今日は冬至です。一年のうちで、昼の時間が一番短いとされています。冬至には、ゆずを浮かべたゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、風邪をひかずに元気に冬を越せると言われています。								
6月	チーズビビンバ	鶏ミンチ・赤みそ		にんじん 小松菜	もやし・コーン	ごはん	ごま	618
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・白菜			24.0
	黄桃缶				黄桃			18.2
	牛乳		牛乳					
毎日、朝ごはんを食べて登校していますか？朝ごはらは、眠っていた脳や胃や腸などの内臓を目覚めさせ、寝ていたとき下がっていた体温を上げる働きがあります。午前中、勉強や運動をするためには朝ごはんがとても大事な食事です。まず食べることが大切ですが、内容も主食だけでなく、おかずも組み合わせましょう。								
7月	いなりずし					いなりずし		590
	肉うどん	牛肉・赤板	煮干	にんじん・ねぎ	しいたけ・たまねぎ	うどん		18.2
	切り干し大根のはいはい	ちくわ・油揚げ		にんじん はなっこりー	切干だいこん			16.8
	牛乳		牛乳					
旬のだいこんは冬にたくさん収穫されるので、加工品も作られます。切干だいこんは、だいこんを細長く切り日に干して作ります。日光と冷たい風にさらされて、乾燥し持ちがよくなるだけでなく、鉄などの栄養は増えるそうです。常備菜に活躍します。								
8月	チキンライス	鶏肉		にんじん グリーンピース	たまねぎ	ごはん		704
	フライドチキン	鶏肉				片栗粉	油	28.7
	野菜スープ	糸かまぼこ		にんじん・パセリ	たまねぎ・コーン はくさい			26.3
	牛乳・クリスマスケーキ		牛乳				ケーキ	
今日はクリスマスメニューです。長い2学期も終わり冬休みに入りますが、規則正しい生活を心がけましょう。								