



このマークは旬の食材を使っている献立です



12月 献立 予定 表



朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]				小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1金	ごはん マーボー豆腐 鶏の美味だれ焼き ナムル	牛乳 ~給食クイズ~ 牛1頭が1日に出す生乳の量は、1ℓパックで約何本分?①5本分②30本分③100本分・・・答え③番100本です。牛は寒さに強い動物です。冬の生乳は栄養がたくさんなので、いつも以上においしいですよ!	豚肉、豆腐、みそ 鶏肉	肉団子、みそ 青大豆、大豆	にんじん、にら りんご	玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、ねぎ もやし、きゅうり	かたくり粉 さとう	ひまわり油、ごま油 さとう	629 kcal 33 g 17.9 g 79 g 2.5 g	767 kcal 39.2 g 20 g 102 g 3.0 g		
4月	ごはん ちゃんこ鍋風汁 野菜かき揚げ 切干大根の煮物	牛乳 ~ちゃんこ鍋~ 「ちゃんこ」とは本来相撲部屋の力士さんが作るすべての料理を言います。カレーなどの料理でも「ちゃんこ」となるわけです。その中でも力士さんが作る鍋の事を「ちゃんこ鍋」といいます。	鶏肉 ウインナー ツナ	肉団子、みそ 青大豆、大豆 さつま揚げ	にんじん にんじん、小松菜 にんじん、さやいんげん	ごぼう、白菜、ねぎ 玉ねぎ、とうもろこし 干し椎茸、切干大根	こんにやく さつまいも、米粉 さとう	ひまわり油 ごま油	694 kcal 21.4 g 22.7 g 97 g 2.3 g	843 kcal 25 g 25.8 g 123 g 2.8 g		
5火	コッペパン 白菜のクリーム煮 焼きウインナー ツナサラダ	牛乳 ~冬の食事~ 日に日に寒さが厳しくなってきました。今日の白菜のクリーム煮には旬の野菜が入っています。野菜・果物・肉・魚をバランスよく食べて、かぜに負けない体をつくりましょう。	鶏肉 ウインナー ツナ	生クリーム ウインナー	にんじん にんじん	玉ねぎ、しめじ、白菜 キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	コッペパン ひまわり油	ひまわり油	697 kcal 27.1 g 30.5 g 75 g 2.8 g	860 kcal 32.6 g 36.6 g 96 g 3.4 g		
6水	ごはん こんにやくめんスープ 豚肉とかぼちゃの甘辛揚げ 白菜のこんぶ和え みかん	牛乳 ~みかん~ みかんにたくさん含まれるビタミンCは体の抵抗力を高め、風邪予防に役立ちます。またみかんやレモンなどの酸っぱい成分は体の疲れをとってくれるので、普段からぜひ食べてほしいです。	鶏肉 豚肉 塩昆布	肉団子、ゆい豆腐 銀さくら、みそ	にんじん、チンゲンサイ かぼちゃ にんじん	玉ねぎ きゅうり、白菜 みかん	地元産コシヒカリ、強化米 こんにやくめん かたくり粉、さとう	ごま油 米油、白いりごま	660 kcal 24.5 g 17.8 g 98 g 2.0 g	798 kcal 28.2 g 20.1 g 123 g 2.3 g		
7木	ごはん ひじき汁 魚のみそ漬け焼き ひじきサラダ	牛乳 ~ひじきの栄養~ ひじきは栄養が優れています。食物せんいのごぼうの7倍あり、おなかの腸子を整えてくれます。もう1つはカルシウムが豊富です。牛乳のカルシウムの約1.2倍です。体にうれしい栄養がたっぷりですね。	鶏肉、ゆい豆腐 銀さくら、みそ	肉団子、ゆい豆腐 銀さくら、みそ	にんじん、小松菜 ひじき	えのきたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり、えだまめ、とうもろこし、玉ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米 かたくり粉 ごま油	ごま油 ひまわり油	585 kcal 29.3 g 16.9 g 74 g 2.3 g	710 kcal 34.2 g 18.6 g 96 g 2.5 g		
8金	ごはん サンラータン 豚どんの具 キムチ和え	牛乳 ~給食クイズ~ 給食にほぼ毎日でる野菜は何でしょうか。①玉ねぎ②にんじん 答え②番のにんじんです。にんじんには、皮膚や粘膜を健康に保ち、目の機能に役立つなどの働きがあります。また、病気を予防する働きもあります。にんじんはいつもお店にあるイメージですが、冬が旬の食べ物です。	鶏肉、たまご 豚肉、油揚げ	肉団子、ゆい豆腐 銀さくら、みそ	にんじん、小松菜 ひじき	えのきたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり、えだまめ、とうもろこし、玉ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米 かたくり粉 ごま油	ごま油 ひまわり油	586 kcal 26.6 g 17.1 g 77 g 2.0 g	711 kcal 31.2 g 19.2 g 99 g 2.4 g		

11月	ごはん	～寒さに負けない体は食事から～				地元産コシヒカリ、強化米	640 kcal	797 kcal
	根菜汁	寒さに負けない体をつくるポイントは、冬に旬をむかえる大根やねぎを食べることです。他にもさといも、にんじんなどの根菜は体を温める効果があり、冬にぴったりです。	鶏肉、みそ		にんじん	大根、ごぼう	27.5 g	33.9 g
	絹厚揚げ肉みそあんかけ		絹厚揚げ、豚肉、みそ			ねぎ	19.8 g	24.1 g
	香りしそ				にんじん	キャベツ、きゅうり	84 g	107 g
	りんご 		牛乳			松川産りんご	2.2 g	2.5 g
12月	丸パン(切り込み)	～キャベツ～ 春と冬で2回、旬がある				コッパン	647 kcal	802 kcal
	野菜スープ	キャベツ、春は葉っぱがやわらかく、巻きもゆるいですが、冬は葉っぱが少しかため、冬の寒さに負けないようにしっかりと葉を巻き込んでいます。今日はサラダにたっぷり使いました。	鶏肉		にんじん	じゃがいも	26.8 g	32.6 g
	ハンバーグトマトソース		ハンバーグ		トマト	さとう	22.4 g	27 g
	フレンチサラダ				赤ピーマン	さとう	82 g	104 g
	牛乳		牛乳			ひまわり油	2.8 g	3.4 g
13月	チャーハン	～松川小希望献立～ 今日松川小学校の希望献立です。各クラスで献立を考えてもらって、その中でも人気のあるメニューを選びました。どれもみなさんが好きな献立です。	焼き豚		にんじん	ねぎ	675 kcal	773 kcal
	コーンスープ		ベーコン			白菜、玉ねぎ、たけのこ、とうもろこし	29 g	33.3 g
	鶏の唐揚げ		鶏肉			かたくり粉	18.5 g	20.6 g
	春雨サラダ				にんじん	春雨、さとう	93 g	108 g
	冷凍パン			牛乳		パン	3.4 g	4.1 g

寒さに負けない体をつくろう

2023年も終わろうとしています。日に日に気温が下がり、寒さが深まってきました。12月7日は「大雪」と呼ばれる日です。「大雪」の日を境に、北風が吹いて雪が激しく降り始めると言われています。今年は雪が少ないと予想されていますが、急激な気温の変化は体に負担がかかります。朝ごはんをしっかりと食べて、体温を上げて、1日を温かくスタートしましょう♪



どんな朝ごはんがいいの？

ポイント① 主食をとる(ごはん、パン、めんなど)

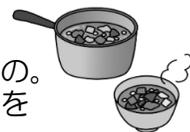
ごはん、パン、めんは「黄色」の食べ物に分けられます。黄色の食べ物は、体のエネルギーになります。夜寝ている間に使われたエネルギーを朝ごはんによってチャージすることで、午前中も目が覚めて、頭がはたらきます。

ポイント② 温かい汁物・飲み物をのむ

寒い日は部屋の温度も低く、なかなか体が温まりにくいもの。そんなときは、温かい汁物や飲み物を飲んで、体の中から体を温めましょう。前日の夕ごはん具沢山の汁物を作って置き、朝に残しておく準備が簡単です。



「黄色」のなかまの食べ物です。



食事の「手」、どうしていますか？

おわんの持ち方

4本の指のうしろ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物が入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

給食おすすめ レシピ

【材料 4人分】

春雨(乾) 25g
キャベツ 100g
きゅうり 50g
ハム 50g
ホールコーン 20g
ごま油 小さじ1
酢 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1

春雨サラダ

【作り方】

1. 春雨をゆでて、やわらかくしたら水にさらし、水を切っておく。
2. キャベツとハムは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
3. 2とホールコーンはサッとゆでて冷やす。
4. 1と3を調味料で和えてできあがり♪

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL 62-6222
FAX 62-6639

