



12月分 給食こんだて



にいまへるHP



令和3年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
かぜを予防しよう！ ★寒くなると、かぜをひきやすくなりますね。かぜの予防には、ていこう力（かぜに負けない体の力）をつけることが大切です。 ★野菜や果物に多く含まれる「ビタミン」には、ていこう力を高めたり、のどや鼻をしょうぶにしてウイルスが入ってくるのを防いだりする働きがあります。 野菜や果物をしっかり食べて、かぜに負けない体を作りましょう。				
6日 とりにく カレー ごはん 牛乳 生活習慣病 予防の食事「減塩」	7日 はるめ サラダ ごはん 牛乳 食事のマナー	8日 さばの おやき ごはん 牛乳 正しい配膳と盛りつけ	9日 ヨーグルト やさい サラダ ごはん 牛乳 食事と感謝	10日 いかの うどん ごはん 牛乳 バランスのよい食事のとり方
13日 おひき ごはん 牛乳 朝食の役割	14日 コーン サラダ ごはん 牛乳 オリ・パラ給食「カナダ」	15日 とりにく おやき ごはん 牛乳 全国味めぐり「岩手県」	16日 かまの おやき ごはん 牛乳 歯と口の健康	17日 オレンジ やさい サラダ ごはん 牛乳 食べ物の役割「緑の食品」
20日 やさい おやき ごはん 牛乳 地産地消「にいまの日」	21日 ミート サラダ ごはん 牛乳 安全と衛生に気をつけた食事	22日 みかん おやき ごはん 牛乳 行事食「冬至」	23日 ミート サラダ ごはん 牛乳 食べ物の役割「黄の食品」	24日 チキン うどん ごはん 牛乳 食事と感謝
★「冬至」とは、一年中で一番昼が短く、夜が長い日のことです。 ★この日に かぼちゃ を食べたり、 ゆず湯 に入ったりすると、かぜをひかず、元気に過ごせるといわれています。 ★かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、冬まで保存しておくことができるので、「冬が元気に過ごせますように」と願いを込めて、ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べます。 ★今年は12月22日です。				
☆オリ・パラ給食「カナダ」の料理☆ ★カナダは メープルシロップ の世界最大の産地です。メープルシロップは、サトウカエデの木の汁を取り出して、煮詰めたものです。国旗にはメープルの葉が描かれています。 ★また、カナダでは サーモン がたくさんとれ、料理によく使われます。 ★ ピースーフ ★野菜と豆を煮込んだ、カナダの家庭料理です。本場カナダでは、スプリットピー（乾燥したえんどう豆を半分に割ったもの）を使いますが、給食ではレンズ豆といんげん豆、グリーンピースを代わりに使います。				
☆鶏肉の南部みそだれかけ☆ 南部地方（岩手県と青森県にまたがる地方）は、ごまの名産地であることから、ごまを使った料理に「南部」がつけられます。給食では、鶏肉にごまがたっぷり入ったみそだれをかけます。 ★ ひつまみ ★小麦粉を水でこね、ねかしたものをひつまんで（ひきちぎって）汁に入れることから「ひつまみ」という名前がついた汁物です。				

きゅうしよくこんだてよていひょう

12月分給食献立予定表

令和3年

新見市学校給食センター にいみへる

日付	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	小学校 1給食 (kcal) ﾀﾝﾊﾞｸ(g)	中学校 1給食 (kcal) ﾀﾝﾊﾞｸ(g)	お　　も　　な　　ざ　　い　　り　　ょ　　う					
				あ　　か		みどり		きいろ	
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
1 (水)	牛丼　牛乳　ごま酢あえ　みかん	626 26.7	751 31.8	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう キャベツ みかん	にんじん ねぎ こまつな	こめ さとう ごま	むぎ あぶら こんにゃく
2 (木)	炊き込みごはん　牛乳　鮭のみぞれかけ ごまあえ　りんごゼリー	645 31.6	758 36.7	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう さけ	にんじん グリーンピース ほうれんそう	ごぼう キャベツ だいこん	こめ ごま あぶら ゼリー	むぎ でんぶん さとう
3 (金)	みそラーメン　牛乳　しゅうまい ひじきの中華あえ	627 27.4	770 33.1	ぶたにく みそ ひじき	ぎゅうにゅう しゅうまい	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ	もやし にんじん しょうが こまつな	ちゅうかめん あぶら	ごまあぶら さとう
6 (月)	ごはん　牛乳　鶏肉のカレー風味揚げ 大根のゆかり酢あえ　白花豆入りみそ汁	683 25.4	828 30.2	とりにく あぶらあげ しろはなまめ	ぎゅうにゅう みそ	にんにく にんじん たまねぎ	だいこん こまつな ねぎ	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら じゃがいも
7 (火)	ごはん　牛乳　キムチ煮 春雨サラダ　ミニアセロラゼリー	669 25.8	806 30.7	ぶたにく とりつくね みそ	ぎゅうにゅう あつあげ たまご	にんにく にんじん キムチ キャベツ	はくさい もやし ねぎ ぎゅうり	こめ あぶら さとう ゼリー	むぎ はるさめ ごまあぶら
8 (水)	ごはん　牛乳　鯖の塩焼き 酢の物　けんちん汁	642 25	767 29.2	さば とりにく	ぎゅうにゅう とうふ	キャベツ にんじん ごぼう	こまつな だいこん ねぎ	こめ さといも あぶら	むぎ さとう
9 (木)	コーンピラフ　牛乳　ウィンナー 野菜サラダ　ヨーグルト	675 26.3	774 29	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ とうもろこし キャベツ	にんじん グリーンピース アスパラ	こめ あぶら	むぎ マヨネーズ
10 (金)	かやくうどん　牛乳　いかの天ぷら 五色あえ	690 27	844 32	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いかてんぷら	にんじん キャベツ だいこん	ねぎ ほうれんそう	うどん あぶら	さとう ごま
13 (月)	ごはん　牛乳　親子煮　おかかあえ　納豆	657 28.9	786 33.7	とりにく こやどうふ かつおぶし なっとう	ぎゅうにゅう ちくわ たまご	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	にんじん グリーンピース ほうれんそう	こめ さとう	むぎ でんぶん
14 (火)	コッペパン　メープルシロップ&マーガリン 牛乳　サーモンフライ　コールスローサラダ ピースープ	654 27.5	822 32.9	サーモンフライ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう レンズまめ	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース	きゅうり レモン セロリー	パン あぶら じゃがいも	メープルシロップ マーガリン さとう
15 (水)	ごはん　牛乳　鶏肉の南部みそだれかけ 茎わかめの酢の物　ひつつみ	691 27.8	824 32	とりにく みそ くきわかめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	しめじ きゅうり だいこん ねぎ	キャベツ にんじん ごぼう	こめ さとう ごま	むぎ でんぶん すいとん
16 (木)	玄米ごはん　牛乳　かれいのから揚げ 野菜の大豆あえ　根菜汁	642 28.3	754 31.4	かれい だいず みそ	ぎゅうにゅう がんもどき	キャベツ にんじん だいこん	ほうれんそう ごぼう さやいんげん	こめ でんぶん さといも	げんまい あぶら
17 (金)	ソフトめんミートソース　牛乳 野菜サラダ　オレンジ	646 27.6	817 34.4	ぎゅうにく チーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	にんじん トマト ブロッコリー オレンジ	ソフトめん ハヤシルウ (こめこ)	あぶら ドレッシング
20 (月)	ごはん　牛乳　豚肉のごまだれかけ ひたし　野菜の煮物	661 29.2	819 35	ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	はくさい にんじん ごぼう	ほうれんそう だいこん さやいんげん	こめ でんぶん さとう さといも	むぎ あぶら ごま こんにゃく
21 (火)	丸パン　牛乳　ローストチキン 野菜サラダ　コンソメスープ ミニチョコケーキ	662 29.5	840 36.1	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし さやいんげん	パン さとう ケーキ	でんぶん マヨネーズ
22 (水)	ごはん　牛乳　鯖の幽庵焼き ごまあえ　かぼちゃのみそ汁　みかん	642 28.6	762 33.1	さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	ゆず　ねぎ ほうれんそう かぼちゃ えのきたけ	はくさい にんじん たまねぎ みかん	こめ ごま	むぎ
23 (木)	カレーライス　牛乳 小松菜とチーズのサラダ　ミニりんごゼリー	699 22	843 25.9	ぎゅうにく チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース こまつな とうもろこし	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも ドレッシング ゼリー (こめこ)	むぎ あぶら カレーウ
24 (金)	担々麺　牛乳　ぎょうざ　中華サラダ	657 28.7	846 36.3	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎょうざ	たまねぎ チンゲンサイ にんにく キャベツ	もやし　ねぎ にんじん しょうが ブロッコリー	ちゅうかめん ごまあぶら ラーゆ	あぶら ごま ドレッシング

☆食べ物は、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。



