



12月分 給食こんだて



にいみ～るHP

にいみ～る紹介動画

令和5年

新見市学校給食センター にいみ～る

月	火	水	木	金
<p>☆哲西の米粉パン☆ それぞれの学校で、年2回、給食に出ます。 <2回目> 12月12日: 高尾小・千屋小 神代小・神郷北小 野馳小・矢神小 哲西中</p>	<p>おいしく冬野菜</p>	<p>★ノルウェーの料理★ ノルウェーの食材の中心は海産物です。サーモンやタラなどがよく食べられ、干したり、塩漬けにしたりなど、保存食にすることで厳しい寒さを乗り切ってきました。 ★また、きのこやベリー類もたくさんとれます。</p>	<p>☆味めぐり「奈良県」☆ ★飛鳥汁★ 今から約1300年前の飛鳥時代に、牛乳が中国から奈良へ伝わりました。そのころ牛乳はとても貴重なもので、鶏肉と野菜の入ったみそ汁に牛乳を入れて食べたのが「飛鳥汁」のはじまりといわれています。</p>	<p>1日ミニめんせりごまあえ牛乳 ちやきゅうつのちらばじ 地産地消「にいみの日」 新見市産の米、千屋牛肉、ごぼう、白菜、豆腐など地域の食材を味わっていただきましょう。</p>
<p>4日いちごムースクリーンサラダカレーライス</p>	<p>5日ごはんのりにのくらべみそ汁</p>	<p>6日オレンジコーンピラフ</p>	<p>7日さばのししゃきごますあえ</p>	<p>8日かやくうどんいかのてんぱらごまあえ</p>
<p>食べ物の役割「黄の食品」 今日の給食の黄の食品は、米、麦、油、じゃがいも、ドレッシング、ムースです。エネルギーの</p>	<p>生活習慣病予防の食事「減塩」 今日の給食では、カレー粉やゆかり、酢などを使ったり、みそ汁は白花豆のコクを利用したりして、減塩を工夫しています。</p>	<p>食べ物の役割「緑の食品」 緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をたっぷりと食べ、かぜを予防しましょう。</p>	<p>日本の漁業「鮭」 日本でよく食べられている鮭の種類は「マサバ」です。秋から冬にかけてが旬で、脂がのっておいしくなります。</p>	<p>食事のマナー 良い姿勢で食事をすると、食べやすく、見た目も美しくなります。背筋を伸ばして食器を持って食べましょう。</p>
<p>11日みかん牛乳きゅうどんごまあえ</p>	<p>12日サラダフレークパン</p>	<p>13日ごはんおかずおやこに</p>	<p>14日いわしがまえ</p>	<p>15日アヒントウひじき</p>
<p>成長期に必要な栄養素「鉄」 鉄は血液をつくるもとになります。成長期にはとても大切です。今日の給食には、鉄の多い赤身の肉、卵、小松菜などを使っています。</p>	<p>世界の食事「ノルウェーの料理」 ノルウェーはヨーロッパにある南北に細長い国で、面積は日本と同じくらいです。国土の西側半分が海に面しているため、海産物が豊富です。</p>	<p>朝食の役割 寒い冬を元気に過ごすためには、1日3食、規則正しく食べることが大切です。朝食をしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。</p>	<p>全国味めぐり「奈良県」 奈良県は、古代から文化の中心地として発展してきました。野菜を中心とした食生活で、大豆や大豆製品がよく使われてきました。</p>	<p>バランスのよい食事のとり方 主食がめん類の場合にも、主菜〈肉、魚、卵料理など〉と副菜〈野菜料理〉をそろえると食事のバランスがよくなります。</p>
<p>18日かわいのからあげ牛乳のりみそ汁</p>	<p>19日まるパン牛乳コソメーストローストチキン</p>	<p>20日ヨーグルト</p>	<p>21日さわらのやわらかひき肉ひなし</p>	<p>22日はるさめサラダ牛乳</p>
<p>歯と口の健康 今日の給食には、玄米、かれい、大豆など、かみごたえのある食べ物を使っています。よくかんで食べましょう。</p>	<p>安全と衛生に気をつけた食事 手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。食事の前にはせっけんでていねいに手を洗いましょう。</p>	<p>食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤の食品は、豚肉、牛乳、油揚げ、ちりめんじゃこ、ヨーグルトです。体をつくるもとになります。</p>	<p>行事食「冬至」 ★「冬至」とは、一年中で一番短い夜が短く、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。</p>	<p>食事と感謝 『ご馳走さま』は、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうございます。という意味が込められています。感謝の気持ちを込めましょう。</p>
<p>ビタミンA ★のどや鼻をじょうぶにし、体にウイルスが入ってくるのを防ぐ。</p>	<p>ビタミンC ★体の疲れをとり、かぜに負けない体の力(抵抗力)を高める。</p>	<p>たんぱく質 ★体力を回復させ、寒さに対する抵抗力を高める。</p>	<p>★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に、「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。</p>	<p>☆お知らせ☆ にいみ～る毎日の給食やレシピなどを『にいみ食育広場公式SNS』に掲載しています。冬休みに、ぜひ参考にしてみてくださいね!</p>
<p>facebook</p>	<p>Instagram</p>	<p>22日</p>	<p>22日</p>	<p>22日</p>

きゅう しょく こんだて よてい ひょう

12月分 給食献立予定表

令和5年

新見市学校給食センター にいみ～る

日付	こんだてめい	小学校 エネルギー (kcal) タップリ(g)	中学校 エネルギー (kcal) タップリ(g)	おもなさいりよう		
				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(金)	ちやぎゅうにく 千屋牛肉のちらし寿司 牛乳 ごまあえ すまし汁 ミニみかんゼリー	631 25.2	750 29.8	ちやぎゅうにく ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ さやいんげん はくさい こまつな えのきたけ かんぴょう	ごめ さとう あぶら ごま ゼリー
4(月)	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ いちごムース	703 21.3	835 24.9	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー	ごめ むぎ ジャガイモ あぶら ムース カレールウ ドレッシング (ごめこ)
5(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のカレー風味揚げ 大根のゆかり酢あえ 白花豆のみそ汁	683 25.4	828 30.3	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ しろはなまめ みそ	にんにく だいこん にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	ごめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも
6(水)	コーンピラフ 牛乳 ウィンナー 野菜サラダ オレンジ	653 25.3	757 28.3	とりにく ぎゅうにゅう ウィンナー	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ ブロッコリー オレンジ	ごめ あぶら むぎ マヨネーズ
7(木)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごま酢あえ けんちん汁	647 25.1	773 29.3	さば とりにく とうふ	キャベツ にんじん こまつな だいこん ねぎ ごぼう	ごめ むぎ さとう あぶら ごま さといも
8(金)	かやくうどん 牛乳 いかの天ぷら 五色あえ	690 27.1	843 32.1	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく いかてんぶら かまぼこ	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう だいこん	うどん あぶら さとう ごま
11(月)	牛丼 牛乳 ごま酢あえ みかん	633 26.9	758 31.9	ぎゅうにく ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ こまつな みかん こんにゃく	ごめ あぶら むぎ さとう ごま
12(火)	米粉セミパソ または コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 サーモンフレイ サラダ きのこのクリームスープ	647 27.6	817 33	サーモンフレイ ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ にんじん エリンギ しめじ たまねぎ ブロッコリー	パン あぶら じゃがいも ジャム ドレッシング ホワイトルウ (ごめこ)
13(水)	ごはん 牛乳 親子煮 おかかあえ 納豆	657 28.9	786 33.7	こうやどうふ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご なっとう かつおぶし	たまねぎ にんじん しこたけ グリンピース ほうれんそう キャベツ もやし	ごめ むぎ でんぶん
14(木)	ごはん 牛乳 鰯のたつた揚げ ごまあえ 飛鳥汁	684 28.3	808 31.8	いわし ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	しょうが キャベツ こまつな にんじん だいこん しめじ ねぎ	ごめ むぎ でんぶん あぶら ごま
15(金)	にく 肉みそ中華そば 牛乳 ぎょうざ ひじきの中華あえ 杏仁豆腐	686 29.5	870 37.2	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ ひじき ぎょうざ	にんにく しょうが ねぎ こまつな たまねぎ もやし ほうれんそう キャベツ とうもろこし	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら アンニンドウフ
18(月)	玄米ごはん 味付けのり 牛乳 かれいのから揚げ 野菜の大豆あえ みそ汁	664 30.9	788 34.1	かれい ぎゅうにゅう たいす あつあげ みそ のり	ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ	ごめ げんまい でんぶん あぶら
19(火)	まる 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	664 29.5	843 36.1	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん さやいんげん	パン でんぶん さとう マヨネーズ ケーキ
20(水)	じゃこごはん 牛乳 豚肉のごまだれかけ 酢の物 ヨーグルト	696 31.1	839 36.5	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん さやいんげん しょうが キャベツ だいこん こまつな	ごめ むぎ でんぶん ごま
21(木)	ごはん 牛乳 鰯の幽庵焼き ひたし かぼちゃのみそ汁 みかん	644 28.7	763 33.3	さわら ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ	みかん ゆず ねぎ はくさい ほうれんそう にんじん かぼちゃ えのきたけ	ごめ むぎ
22(金)	ごはん 牛乳 キムチ煮 春雨サラダ	651 25.9	788 30.8	とりつくね ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ 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 きゅうり	ごめ むぎ はるさめ ごまあぶら

☆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。

