



12月分 給食こんだて



にいま～るHP



にいま～る紹介動画

令和6年

新見市学校給食センター にいま～る

月	火	水	木	金
2日 みかん スタミナ ぶたどん ごまあえ	3日 サラダ コッパ パン きのこの クリーム スープ サーモンフライ	4日 おかかあえ ごはん おやこに	5日 やさしいサラダ コーンピラフ ウインナー 小2ごはん 中3ごはん	6日 いわしの しょうがに ごまあえ ごはん みそじる
朝食の役割 朝食は1日の元気の源です。丼物は、ごはんと野菜、肉などを一緒に食べることができるので忙しい朝におすすめの料理です。	オリ・パラ給食「ノルウェー」 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。	食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤のグループの食品は、高野豆腐、鶏肉、ちくわ、卵、牛乳、かつお節です。体をつくるもとになります。	食事と感謝 『いただきます』は、食事ができるまでに関わった人や食べ物の命への感謝の気持ちが込められた言葉です。心をこめてあいさつをしましょう。	歯と口の健康 今日の給食には、骨ごと食べられるいわしや大根、小松菜など、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。
9日 はるさめ サラダ ごはん キムチに	10日 ごまあえ ちやぎゅう にくの ちらしずし みそじる	11日 やさしい のもの にいまさん ぶたにくの ごまあえ がらめ ごはん ひたし	12日 やさしい サラダ ライス ホワイト シチュー	13日 いかのてんぷら かやくうどん すのもの
食べ物の役割「緑の食品」 今日の給食の緑のグループの食品は、にんにく、白菜、人参、もやし、ねぎ、キャベツ、きゅうりです。体の調子を整えます。	地産地消「にいまの白」 今日は新見市産の米、干し牛肉、ごぼう、キャベツなど地域の食材をたくさん使っています。生産者の方に感謝していただきます。	地産地消「にいまの白」 今日は新見市産の米、豚肉、ごぼう、白菜を使っています。旬の食材のおいしさを味わっていただきます。	バランスのよい食事のとり方 給食は、赤・黄・緑の食品をそろえてバランスのよい食事になるようにしています。残さず食べて、元気に過ごしましょう。	食事のマナー 良い姿勢で食事をする、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。
16日 さんぞく やき 2こ やさしい あまずあえ ごはん しみどうふ みそじる	17日 コッパ パン ポトフ だいこんとツナのサラダ	18日 さわらの ゆうあん やき ひたし かぼちゃの みそじる ごはん	19日 ミニ ヨーグルト ゼリー カレーライス やさしい サラダ	20日 ナムル みそ ラーメン しゅうまい 2こ
◆雪が多く、寒さが厳しい長野県では、豆腐や大根など、凍らせて保存した食材を使う文化があります。 ◆山賊焼きは、鶏肉に、にんにくしょうゆで下味をつけ、片栗粉をつけて揚げたものです。松本市や塩尻市が発祥の料理です。	◆「冬至」とは、一年中で一番昼が短く、夜が長い日のことで、今年は12月21日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。 ◆新鮮な野菜が少なくなる時期に、冬まで保存できるかぼちゃを食べて、栄養をつけようという先人の知恵から食べられるようになりました。 ◆また、この日に「ん」のつくものを食べると縁起が良いとされ、かぼちゃは「なんきん」と呼ばれることから、好んで食べられたそうです。	◆「冬至」とは、一年中で一番昼が短く、夜が長い日のことで、今年は12月21日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。 ◆新鮮な野菜が少なくなる時期に、冬まで保存できるかぼちゃを食べて、栄養をつけようという先人の知恵から食べられるようになりました。 ◆また、この日に「ん」のつくものを食べると縁起が良いとされ、かぼちゃは「なんきん」と呼ばれることから、好んで食べられたそうです。	◆海に面しているため魚介類を使った料理が多いです。ノルウェー産のサーモンやさばなどは、日本でもよく売られています。 ◆海や山などの自然も多いため、木の実やきのこを使う料理や、じゃがいもを使う料理も多くなります。	◆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。主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。
23日 ミニケーキ ライス ロースト チキン 2こ コンソメ スープ	24日 あじの ごまだれかけ すのもの ごはん みそじる	冬至 冬 至	★ノルウェーの料理★ ◆海に面しているため魚介類を使った料理が多いです。ノルウェー産のサーモンやさばなどは、日本でもよく売られています。 ◆海や山などの自然も多いため、木の実やきのこを使う料理や、じゃがいもを使う料理も多くなります。	☆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3日:新見南小 新見南中 12月17日:本郷小・新見小 草間台小 哲多中
食事のマナー マナーは、人と楽しく食事をするために大切です。話す内容や食べ方、姿勢など、一人ひとりが気をつけて楽しく食べましょう。	生活習慣病 予防の食事「青魚」 あじ、さば、いわしなどの背の青い魚は、血液をサラサラにする働きがあります。すすんで食べて病気を予防しましょう。	冬至 冬 至	★お知らせ★ ◆にいま～るの毎日の給食や、レシピなどを『にいま食育 広場公式SNS』に掲載しています。冬休みの食事作りなどの参考にしてくださいね。	facebook Instagram

今年も残りわずかとなり、寒さが本格的になってきました。

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。

食事

運動

睡眠

手洗い・うがい

かぜ予防



12月分給食献立予定表



令和6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 I給食 (kcal) たんぱく(g)	中学校 I給食 (kcal) たんぱく(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	
2 (月)	スタミナ豚丼 牛乳 ごまあえ みかん	655 25.7	786 30.4	みそ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく しょうが だいこん れんこん こまつな とうもろこし みかん	こめ さとう ごま	むぎ マヨネーズ あぶら
3 (火)	コッパパン又は米粉セサミパン 牛乳 サモフライ サラダ きこのクリームスープ	646 28.5	824 34.2	ぎゅうにゅう ベーコン サーモンフライ	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ エリンギ	パン じゃがいも ドレッシング	あぶら こめこルウ
4 (水)	ごはん 牛乳 親子煮 おかかあえ	656 26.3	786 31.2	とりにく ぎゅうにゅう こうやどうふ ちくわ かつおぶし たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい ほうれんそう もやし	むぎ かたくりこ こめ	さとう こめ
5 (木)	コーンピラフ 牛乳 ウィンナー 野菜サラダ	659 25	809 31.1	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	とうもろこし グリーンピース キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ	マヨネーズ あぶら	こめ むぎ
6 (金)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ごま酢あえ みそ汁	669 25.7	775 28.6	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな にんじん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま
9 (月)	ごはん 牛乳 キムチ煮 春雨サラダ	665 26.9	805 32.1	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく あつあげ みそ たまご	にんにく はくさい にんじん もやし はくさいキムチ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう	むぎ はるさめ ごまあぶら
10 (火)	千屋牛肉のちらし寿司 牛乳 ごまあえ すまし汁	650 21.4	774 25	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ ほうれんそう えのきたけ かんぴょう	こめ あぶら	さとう ごま
11 (水)	ごはん 牛乳 新見産豚肉のごまみそがらめ ひたし 野菜の煮物	663 29.3	803 35.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし さつまあげ	はくさい こまつな にんじん だいこん ごぼう さやいんげん こんにゃく	こめ かたくりこ さとう さといも	むぎ あぶら ごま
12 (木)	ライス 牛乳 ホワイトシチュー 野菜サラダ	672 23.1	815 27.4	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー	こめ じゃがいも こめこルウ	むぎ あぶら
13 (金)	かやくうどん 牛乳 いかの天ぷら 酢のもの	676 25.8	826 30.5	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう いかてんぷら	にんじん ねぎ キャベツ こまつな	うどん あぶら	さとう
16 (月)	ごはん 牛乳 山賊焼き 野菜の甘酢あえ 凍み豆腐のみそ汁	641 23.4	786 28.6	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	むぎ あぶら こめ	かたくりこ さとう
17 (火)	コッパパン又は米粉セサミパン 牛乳 ポトフ 大根とツナのサラダ	658 31.3	781 37.1	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん だいこん きゅうり	パン マヨネーズ	じゃがいも
18 (水)	ごはん 牛乳 鰯の幽庵焼き ひたし かぼちゃのみそ汁	642 28.8	759 33.3	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あぶらあげ みそ	ゆず はくさい ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	こめ	むぎ
19 (木)	カレーライス 牛乳 野菜サラダ ミニヨーグルトゼリー	681 21.1	820 24.8	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	じゃがいも むぎ あぶら	こめ こめこルウ ゼリー
20 (金)	みそラーメン 牛乳 しゅうまい ナムル	671 28.5	825 34.5	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう コーンシュマイ	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら	あぶら ごま
23 (月)	ライス 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	714 27.3	837 31.1	ぎゅうにゅう とりにく 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	こめ さとう マヨネーズ	むぎ かたくりこ ケーキ
24 (火)	ごはん 牛乳 あじのごまだれかけ 酢のもの みそ汁	646 28.1	773 33.5	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら ごま

☆食べ物、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。

