



12月給食だより

今月の目標

感謝して食べよう



今年も残すところあとわずかとなりました。寒い日が続くので、かぜをひきやすい季節です。かぜ予防のために手洗い、うがい、栄養バランスのよい食事をしっかりとって、元気に2024年を終えられるようにしましょう。

感謝の気持ちを忘れずに

11月にとってもうれしいことがありました。なんと、全校のごはんが空っぽになっていた日があったのです。釜川大地育みの会のみなさまからの、中里産コシヒカリ贈呈式の日のことでした。

「中里の子どもたちに、中里で作ったコシヒカリを味わってもらいたい」との思いから、約400kgものお米を寄付していただきました。その思いがみなさんに届いたのでしょ。

中里産コシヒカリを食べたみなさんの感想は・・・

「おいしい」「甘い」「もちもち」「プリプリ」「ごはんが輝いている」「ツヤツヤ」「いいにおい」などなど、中里産のおいしいコシヒカリを、よ～く味わって食べることができましたね。12月からは週1回、中里産コシヒカリが登場します。これからも、感謝の気持ちを忘れずにいただきますよ。

もちろん、毎日の給食にも、調理員さんや生産者さんの思いが詰まっています。できるだけ残さず食べましょうね。



かぜ予防に必要な栄養素

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

ビタミンC

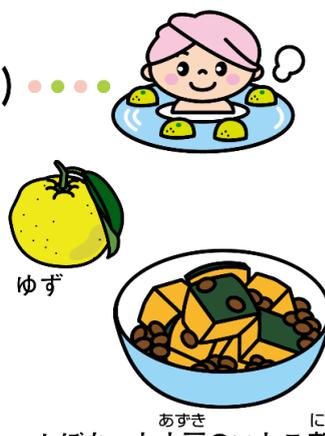
ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

12月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	2	3	4	5	6
こんだて	りんご きわかめのサラダ 肉みそあん (ソフトめん)	ごぼうサラダ オムレツ きのこソース 中里産 コシヒカリ ごはん きつまいものミルクスープ	ごもく きんぴら ヨーグルト ささかまのいそパンやき (2こ) ごはん なめこじる	しょうゆ フレンチ さばの ごまみそやき コシヒカリ ごはん きわにわん	きりぼし だいこんの ごますあえ とりにくと かぼちゃの あまからカレー だれ ごはん ほうれんそうと たまごの みそしる
エネルギー	674 キロカロリー	694 キロカロリー	629 キロカロリー	654 キロカロリー	621 キロカロリー
たんぱく質	31.8 グラム	29.5 グラム	25.7 グラム	25.6 グラム	23.8 グラム
日	9	10	11	12	13
こんだて	へるっしょメニュー だいこんの ゆずマヨ サラダ チキンの キャロット ソースがけ コシヒカリ ごはん カレーふうみ ポトフ	わふうサラダ いかの マヨソース 中里産 コシヒカリ ごはん とうじゆう きのこじる	ちゅうかふう ツナポテト ぎょうザの あますだれ がけ ごはん だいこんと なまあげの オイスター ソースに	コーンいり おひたし れんこん つくね コシヒカリ ごはん ごさんこじる	ポーク ビーンズ きなこ あげパン とりだんごの コンソメスープ
エネルギー	675 キロカロリー	690 キロカロリー	647 キロカロリー	622 キロカロリー	661 キロカロリー
たんぱく質	32.4 グラム	26.2 グラム	25.3 グラム	27.0 グラム	28.1 グラム
日	16	17	18	19	20
こんだて	ほうれんそう の ごますあえ あじの ゆずこしょう やき 中里産 コシヒカリ ごはん きんち さつまじる	キャベツの ごまこんぶ あえ あつあげと ポテトの ケチャップ がらめ ごはん とんじる	パンサンデー たまごスープ ガバオライス (むぎごはん)	ちよっと おとなな ポテトサラダ ブルームーン ふう やきカレー コシヒカリ ごはん こくり かぼちゃの ポタージュ	はちみつ ゆずポンチ れんこん サラダ パンプキンカレーライス (むぎごはん)
エネルギー	642 キロカロリー	642 キロカロリー	652 キロカロリー	690 キロカロリー	735 キロカロリー
たんぱく質	28.7 グラム	22.6 グラム	26.7 グラム	23.0 グラム	21.1 グラム
日	23	24	冬至 (12月21日ごろ)		
こんだて	おさつサラダ しじよもの カレーフライ (2ほん) 中里産 コシヒカリ ごはん きのこの みぞれる	てづくり ガトーショコラ もみのき サラダ シーフード ピラフ ミネストローネ	<p>1年で一番昼が短く、夜が長くなる日です。ゆずを入れたお風呂に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて悪い気をはらい、病気にならないようお祈りする風習です。</p> 		
エネルギー	710 キロカロリー	677 キロカロリー			
たんぱく質	26.4 グラム	24.9 グラム			

使用食材一覧表

日	献立名	あかの仲間 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 加減 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実 類	
2月	ソフトめん					ソフトめん		20.1 g
	肉みそあん	豚肉,大豆,みそ		にんじん	玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,もやし	砂糖,でんぷん	油	304 mg
	茎わかめのサラダ	ツナ	茎わかめ		キャベツ,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	砂糖	油	2.0 mg
	りんご				りんご			2.0 g
3火	中里産コシヒカリごはん					米		24.7 g
	オムレツきのごソース	たまご			ぶなしめじ,エリンギ,えのきたけ,玉ねぎ		油	362 mg
	ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう,きゅうり	砂糖	マヨネーズ,ごま	4.5 mg
	さつまいものミルクスープ	鶏肉,あさり	牛乳	にんじん	玉ねぎ,ぶなしめじ	さつまいも	バター	2.2 g
4水	ごはん					米		15.9 g
	笹かまの磯パン焼き	笹かまぼこ	粉チーズ,あおのり粉			パン粉	ノンエッグマヨネーズ	528 mg
	五目きんぴら	豚肉		にんじん,いんげん	れんこん,ごぼう	つきこん,砂糖	油,ごま	5.3 mg
	なめこ汁	豆腐,みそ		ほうれんそう	なめこ,だいこん,ねぎ	じゃがいも		2.1 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					
5木	コシヒカリごはん					米		25.3 g
	さばのごまみそ焼き	さば,みそ				砂糖	ごま	284 mg
	しょうゆフレンチ	ハム		ほうれんそう	もやし,とうもろこし		油	2.1 mg
	沢煮椀	豚肉,かまぼこ		にんじん,きぬさや	たけのこ,えのきたけ,ごぼう	緑豆はるさめ		2.5 g
6金	ごはん					米		18.5 g
	鶏肉とかぼちゃの甘辛カレーだれ	鶏肉		かぼちゃ		でんぷん,米粉,砂糖	油	314 mg
	切干大根のごま酢あえ			にんじん	切干しだいこん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	砂糖	油,ごま	2.0 mg
	ほうれん草と玉子のみそ汁	たまご,油揚げ,みそ		ほうれんそう,にんじん	だいこん,ねぎ			1.9 g
9月	コシヒカリごはん					米		23.0 g
	チキンのキャロットソースがけ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	砂糖		281 mg
	大根のゆずマヨサラダ	ツナ		みずな	だいこん,きゅうり,とうもろこし,ゆず	砂糖	マヨネーズ	1.4 mg
	カレー風味ポトフ	豚肉		にんじん,ブロッコリー	セロリー,玉ねぎ,はくさい,れんこん,エリンギ	じゃがいも	油	1.7 g
10火	ごはん					米		26.7 g
	いかのマヨソース	いか				でんぷん,米粉,砂糖	油,マヨネーズ	299 mg
	和風サラダ	ハム		にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	油	1.5 mg
	豆乳きのご汁	豚肉,油揚げ,みそ,調製豆乳		にんじん	だいこん,ごぼう,ぶなしめじ,えのきたけ,ねぎ	じゃがいも,つきこん		1.9 g
11水	ごはん					米		19.3 g
	ギョウザの甘酢だれがけ	豚肉			キャベツ,玉ねぎ,ねぎ	砂糖,パン粉,薄力粉	油	412 mg
	中華風ツナポテト	ツナ			キャベツ,きゅうり	じゃがいも,砂糖	油,ごま	2.8 mg
	大根と生揚げのオイスターソース煮	生揚げ,豚肉		にんじん,チンゲン菜	だいこん,きくらげ	砂糖	油	1.9 g
12木	コシヒカリごはん					米		16.9 g
	れんこんつくね	鶏肉,豆腐,たまご			れんこん,しいたけ,ねぎ	でんぷん,砂糖		299 mg
	コーン入りおひたし			ほうれんそう,にんじん	もやし,とうもろこし			2.0 mg
	どさんこ汁	鮭,みそ	わかめ	にんじん	ねぎ,玉ねぎ,とうもろこし	じゃがいも	バター	2.1 g

令和6年 12月 十日町市立田沢小学校

日	献立名	あかの仲間 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実 類	
13 金	きなこ揚げパン	きな粉				コッパン,砂糖	油	23.4 g
	ポークビーンズ	大豆,豚肉		にんじん,トマト	玉ねぎ	じゃがいも,砂糖	油	369 mg
	とり団子のコンソメスープ	鶏肉		にんじん,青ピーマン	玉ねぎ,キャベツ	じゃがいも,パン粉,でんぷ ん,砂糖		2.9 mg
								3.2 g
16 月	中里産コシヒカリごはん					米		20.7 g
	あじのゆずこしょう焼き	あじ,みそ				砂糖	マヨネーズ	391 mg
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草,にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	2.7 mg
	キムチさつま汁	豚肉,豆腐,みそ		にんじん	だいこん,ごぼう,ねぎ,はくさい,キムチ	さつまいも,つきこん		2.2 g
17 火	ごはん					米		21.9 g
	厚揚げとポテトのケチャップがらめ	生揚げ		青ピーマン		でんぷん,じゃがいも,砂糖	油,ごま	427 mg
	キャベツのごま昆布あえ		塩昆布	にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま,油	2.9 mg
	豚汁	豚肉,豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,はくさい,ねぎ	つきこん		2.1 g
18 水	麦ごはん					米,押し麦		20.4 g
	ガパオライスの具	豚肉		青ピーマン,赤ピーマ ン	玉ねぎ,エリンギ,黄ピーマン	砂糖	油	297 mg
	バンサンスー	ハム		にんじん	もやし,きゅうり	緑豆はるさめ,砂糖	油	2.1 mg
	玉子スープ	たまご,豆腐		チンゲン菜,にんじん	ぶなしめじ,ねぎ	でんぷん		2.5 g
19 木	コシヒカリごはん					米		23.0 g
	ブルームーン風焼きカレー	ウインナー	チーズ	ブロッコリー,にんじん	玉ねぎ,りんごピューレ	パン粉	油	359 mg
	ちよつと大人なポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり,玉ねぎ	じゃがいも,じゃがいも	マヨネーズ	1.9 mg
	こっくりかぼちゃのポタージュ	大豆	牛乳	かぼちゃ	とうもろこし			2.0 g
20 金	麦ごはん					米,押し麦		21.9 g
	パンプキンカレー	鶏肉	牛乳	にんじん,かぼちゃ	玉ねぎ,ぶなしめじ,グリーンピース,りんご ピューレ	じゃがいも	油	280 mg
	れんコーンサラダ	ツナ,みそ			れんこん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし		マヨネーズ	1.8 mg
	はちみつゆずポンチ				みかん,もも,りんご,バナナ,ゆず	はちみつ		2.2 g
23 月	中里産コシヒカリごはん					米		25.4 g
	ししゃものカレーフライ	たまご	ししゃも			薄力粉,パン粉	油	431 mg
	おさつサラダ	ハム	チーズ	にんじん	きゅうり	さつまいも	マヨネーズ	2.4 mg
	十日町きのこのみぞれ汁	豆腐,鶏肉,みそ		にんじん	ごぼう,えのきたけ,なめこ,だいこん,ね ぎ			2.2 g
24 火	シーフードピラフ	えび,いか,あさり,鶏肉		にんじん,青ピーマン	玉ねぎ,マッシュルーム,とうもろこし	米	バター,油	26.0 g
	もみの木サラダ		チーズ	ブロッコリー,赤ピーマ ン,にんじん	きゅうり,黄ピーマン	砂糖	油	342 mg
	ミネストローネ	大豆,ベーコン		にんじん,トマト	玉ねぎ,セロリー	じゃがいも,ABCマカロニ	油	2.0 mg
	手作りガトーショコラ	たまご	生クリーム			薄力粉,チョコチップ,砂糖, 粉糖		2.4 g

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。