

# 令和5年度 12月 給食献立表

# 海田小学校

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

ひにち ようび	こんだてめい	(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
1 (金)	ごはん	ごはん			580 18.3 1.1	<みかんの白い筋>みかんの皮をむくと白い筋が残りますね。みなさんはその筋を取りますか?そのまま食べますか?白い筋やみかんの袋には、食物繊維が多くふくまれています。栄養のことを考えると、白い筋を残して食べる方が良いみたいですね。ちなみにヘタの方から皮をむくと、白い筋もきれいにとれやすいですよ。
	さといもとれんこんのもの	さといも さとう あぶら	ぶたにく	にんじん こんにやく ごぼう れんこん さやいんげん		
	つけものあえ	はるさめ さとう こま		きゅうり キャベツ たくあん		
	みかん			みかん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
4 (月)	ごはん	ごはん			675 25.5 1.5	毎日寒い日が続きます。こんな季節だからこそ、温かいものは温かいうちに食べたいですね。給食室でもなるべく温かいまま教室に届られるように、できあがりのタイミングなど、この時期はとくに工夫して調理をしています。みんなで協力して手早く準備をすれば、おかずも冷めずに、給食をよりおいしく食べることができますよ。
	ぶたにくのてんぷら	てんぷらこ あぶら	ぶたにく	しょうが		
	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし		
	おでん	さとう	こんぶ あつあげ さつまあげ うすらたまご	だいこん こんにやく		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
5 (火)	カレースープスパ	ソフトめん あぶら カレールウ	ベーコン えび	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	688 22.3 1.8	<スイートポテト>さつまいもを蒸してつぶし、溶かしたバターと牛乳、砂糖、生クリームを加えて混ぜます。それをアルミカップにつき分け、オーブンで焼いたらできあがり。かくし味に みかんジュースが入っている、優しい味の手作りデザートです。
	はくさいとみかんのサラダ	あぶら さとう		はくさい ブロッコリー にんじん みかん		
	スイートポテト	さつまいも さとう バター	なまクリーム ぎゅうにゅう たまご	みかんジュース		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ごはん	ごはん				
6 (水)	キムチチゲ	ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ みそ	にんにく だいこん しめじ はくさい しろねぎ キムチ チンゲンサイ	560 20.8 1.8	<チゲって何?>朝鮮半島の鍋料理の一つで、キムチや肉、魚介類、豆腐などを出し汁で煮込んだ料理です。「チゲ」は「鍋」という意味なので、今日のキムチチゲは「キムチ鍋」ですね。豚ばら肉からいーだしが出ている、野菜たっぷりピリ辛鍋です。
	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそうミックス ちりめん	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし		
	ごはん	ごはん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
7 (木)	こくとうパン	こくとうパン			670 27.6 2.0	<冬のサラダ>ブロッコリー・大根・人参などの冬野菜が入ったサラダです。冬野菜は、寒さで凍ることがないように、野菜が細胞に糖分をたくわえる為、食べた時に「甘くておいしい」と感じる人が多いです。ビタミンやカロテンなどの栄養を多く含む冬野菜は、免疫力を高め、カゼの予防にも効果があるとされています。
	ハーブチキン		とりにく			
	ふゆのサラダ	ノンエッグマヨネーズ さとう	かにかまぼこ	キャベツ だいこん にんじん ブロッコリー レモンかじゅう		
	はくさいとねぎのクリームスープ	バター こむぎこ あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しろねぎ マッシュルーム はくさい		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
8 (金)	ごはん	ごはん			579 29.9 1.7	<西京焼きとは?>「西京みそ」とよばれる、京都の伝統的な白みそを、みりんや酒でのばし、魚や肉の切り身を漬けて焼いた料理のことです。みそに食材を漬けておくことで、うま味とコクが楽しめます。昔は「西京焼き」というと、高級なイメージがありましたが、今ではスーパーでも簡単に手に入れることができます。
	さけのさいきょうやき	さとう あぶら	さけ しろみそ			
	だいずのおかかあえ	さとう	だいず かつおぶし	もやし こまつな にんじん		
	あったかじる	でんぷん	とうふ かまぼこ	にんじん ほししいたけ かぶ キャベツ ねぎ しょうが		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
11 (月)	ごはん	ごはん			602 25.9 1.8	<しっかり噛もう>食べ物は口の中でよく噛んで細かくされることで、体の中に吸収されて栄養になります。今日のカミカミあえには、アーモンドやちりめんなど、よく噛まなくてはいけない食べ物が入っています。1口30回を目標に、よく噛んで食べましょう。
	まつかぜやき	パンこ さとう ごま	とりミンチ たまご みそ	たまねぎ		
	カミカミあえ	アーモンド さとう	ちりめん	きゅうり キャベツ とうもろこし		
	はんぺんのすましじる		わかめ はんぺん	にんじん たまねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
12 (火)	ほっかいラーメン	ちゅうかめん あぶら	ほたてがい えび かにかまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	652 23.3 1.3	<北海道の特産物>今日の給食には、北海道の特産物がたくさん入っています。ラーメンのほたて貝、チーズポテト揚げのチーズとじゃがいも、炒め物のコーンとバターです。北海道は日本の中で特に寒い地域ですが、北海道の特産物の中には、寒い中でも元気に過ごす為の栄養素が詰まっています。北海道のおいしさを味わい、寒い冬を元気に過ごしましょう。
	チーズポテトあげ	じゃがいも でんぷん あぶら	チーズ			
	コーンとこまつなのバターいため	あぶら バター		こまつな とうもろこし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13 (水)	ごはん	ごはん			591 28.9 1.7	<寄せ鍋>寄せ鍋は、野菜や魚など、色々な材料を取り合わせて作る鍋料理の一つです。鍋料理は、それぞれの材料から出る うま味も混ざり合っているので、材料によって味わいが変わります。今日は、昆布でだしを取り、しょうゆなどで味をつけました。今が旬の魚のタラや白ねぎ、大根、白菜だけでなく、豚肉や豆腐なども入っています。具だくさんの寄せ鍋を味わってください。
	てづくりふりかけ	ごま さとう	ちりめん かつおぶし しおこんぶ			
	よせなべ	マロニー	ぶたにく タラ とうふ	だいこん にんじん はくさい しろねぎ		
	ちぐさあえ	さとう	あぶらあげ	キャベツ こまつな にんじん もやし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

ひち ょうび	こんだてめい	(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
14 (木)	バターパン	バターパン			664 23.9 2.1	朝夕一段と冷え込むようになり、体調を崩す人が増える時季です。インフルエンザ、ノロウイルス、カゼなどへの予防をしっかりしましょう。一番の感染症予防は、石けんを使った、ていねいな手洗いです。外から戻った時、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。
	チキンピーズ	あぶら じゃがいも しろいんげんまめ さとう	とりにく	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース		
	だいこんのサラダ	ノンエッグマヨネーズ さとう	ツナ	だいこん ブロccoli にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15 (金)	ごはん	ごはん			676 25.4 1.3	＜水菜＞水菜は葉っぱがギザギザしている野菜です。京都で昔から食べられている伝統的な野菜の一つなので、「京菜」ともよばれています。京都では冬を伝えるやさいとして、鍋料理や漬物で食べられています。今日は梅かつおあえに入っています。シャキシャキとした歯ごたえも楽しんでください。
	ししゃものこうみあげ	ごま てんぷらこ あぶら	ししゃも あおのり			
	うめかつおあえ		かつおぶし	はくさい みすな うめぼし		
	ふきよせに	さといも ぎんなん あぶら さとう	とりにく なまあげ	にんじん ほししいたけ れんこん さやいんげん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
18 (月)	ごはん	ごはん			640 31.0 1.7	＜ゆず＞ゆずの皮やしぼり汁は、料理の香りによく使われます。ゆずには、かぜを予防する栄養のビタミンCや、疲れをとってくれるクエン酸がたくさんふくまれています。今週の金曜日が冬至なので、今日は鱈に、ゆずの果汁を入れたみそダレをかけました。
	さかなのゆずみそかけ	さとう でんぷん	さわら みそ	ゆずかじゅう		
	はくさいのピリから		わかめ	はくさい にんじん		
	たきあわせ	さとう	とりにく こうやどうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19 (火)	とろみうどん	うどん でんぷん	とりにく あぶらあげ ちくわ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが	597 20.9 1.2	＜黒大豆＞“大豆とさつまいもの甘辛”に入っている大豆は、いつもの大豆と違って色が黒いですね。お正月に食べる黒豆と同じ大豆で、正式な名前は「黒大豆」といいます。黒大豆は、日本では平安時代から栽培が行われていた。といわれている、歴史のある食材です。
	だいずとさつまいもの あまから	さつまいも くるごま でんぷん あぶら さとう みずあめ	くろだいず			
	くだもの			りんご		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20 (水)	ちゅうかどん	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら	ふたにく えび いか	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	607 25.8 1.4	＜中華丼＞ごはんの上に、八宝菜などの中華風の煮物をもりつけた、日本で生まれた中華料理です。中国には中華丼に似た「あんかけごはん」のような料理はたくさんありますが、「中華丼」という料理はないそうです。
	バンサンスー	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	ハム きんしたまご	きゅうり にんじん もやし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
21 (木)	コッペパン	コッペパン			627 25.1 2.0	＜抵抗力を高めよう＞かぜやインフルエンザなど、私たちが病気にかかりそうになった時、体は抵抗力をはたらかせて病気を退治しようします。この抵抗力を高める秘けつは、早寝・早起きをして規則正しい生活を送る、気持ちを明るく持つ、適度な運動をする、そして栄養バランスの整った食事を朝昼夕の3回、きちんととることです。年末年始の休みの間も、これらのことに十分に気をつけ、元気に過ごしてください。
	ミートローフ	パンこ	ぎゅうミンチ ふたミンチ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ミックスベジタブル		
	カラフルチーズサラダ	さとう あぶら	チーズ	きゅうり キャベツ パプリカ とうもろこし レモンかじゅう		
	ふゆやさいのスープ	あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ かぶ はくさい ほうれんそう		
	デザート	デザート				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
22 (金)	ごはん	ごはん			582 24.3 1.7	＜冬至＞今日は冬至です。冬至は1年で最も昼が短くなる日です。冬至の日には「寒さに負けず冬を元気に過ごせるように」と、体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンが豊富なかぼちゃを食べたりして、冬の健康を願う風習があります。今日の給食には、ゆずの果汁が和え物に、かぼちゃがみそ汁に入っています。
	とりにくのてりやき	さとう	とりにく			
	ゆずかあえ	さとう	ちりめん	はくさい みすな にんじん ゆずかじゅう		
	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

## 給食試食会にご参加くださり、ありがとうございました。

10月27日に、全学年の保護者対象に給食試食会を行いました。栄養士からの“学校給食について・毎日を元気に過ごす為の食生活のポイント”の話の後、給食参観と給食の試食を行いました。お忙しい中、ご参加くださり、ありがとうございました。

★試食会アンケートの結果と、ご感想を紹介します(参加者71名)★★

### 1. 献立について

	おいしさ	味つけ(塩味)	分量
さばのピリカラ焼き	おいしい 68	からい 1	多い 0
	ふつう 1	ちょうどよい 65	ちょうどよい 63
	おいしくない 0	うすい 1	少ない 4
ごまあえ	おいしい 56	からい 0	多い 0
	ふつう 13	ちょうどよい 51	ちょうどよい 65
	おいしくない 0	うすい 16	少ない 2
もずく汁	おいしい 64	からい 0	多い 6
	ふつう 5	ちょうどよい 54	ちょうどよい 61
	おいしくない 0	うすい 13	少ない 0

### メニュー

- ・ごはん
- ・さばのピリカラ焼き
- ・ごまあえ
- ・もずく汁



### 2. ご感想

- ・家の味付けよりも全てうす味でしたが、とてもおいしかったです。
- ・わが家の、普段の食事の塩分量が多いことに、改めて気づきました。体のために、やっぱりもう少し、うす味にした方が良かったですね。
- ・いろんな食材、料理が出るので経験が広がり、親としてはありがたいです。
- ・子どもが学校給食を食べるようになり、家でも苦手な野菜をがんばって食べてくれるようになりました。