



12月 こんだてのお知らせ



令和5年度
山形地区学校給食センター

| 日 | 曜日 | こんだて名 | おもな食品と動き | | | | | | ご家庭で食べてほしい食品 | | |
|-----|--------------|-------------------|-------------------|---------------|---------------|-------------|----------------------|------------|--------------|-----|---------|
| | | | 体のどしきをつくる | | 体の調子をととのえる | | エネルギーになる | | 給食 栄養価 | 小学校 | 中学校 |
| | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミンA | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | | | |
| 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | | |
| 1 | 金 | 主食・飲み物 | すくなめむぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 むぎ | | | くだもの類 |
| | | 主菜 | いわしのごまみそに | いわし みそ | | | | さとう | ごま | | |
| | | 副菜 | すきごんぶのにつけ | あぶらあげ だいず | こんぶ | にんじん | だいこん こんにゃく | さとう | | | |
| | | 汁物 | ひつつみ | とりにく | | にんじん | ごぼう だいこん しいたけ ねぎ | こむぎこ | | | |
| その他 | ヨーグルト | ゼラチン | | | | | さとう | | | | |
| 4 | 月 | 主食・飲み物 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 むぎ | | | いも類 |
| | | 主菜 | アジフライ | アジ | | | | こむぎこ | あぶら | | |
| | | 副菜 | わかめとツナのすのもの | まぐろ わかめ | ブロッコリー | | もやし きゅうり | さとう | ごま | | |
| | | 汁物 | かわりどんじり | ふたにく とうふ みそ | | にんじん | えのきたけ とうもろこし キャベツ ねぎ | | ごまあぶら | | |
| その他 | みかん | | | | | | | | | | |
| 5 | 火 | *山形小児科給食* | | | | | | | | | 海そう・小魚類 |
| | | 主食・飲み物 | ちいさめミルクコッパン 牛乳 | | 牛乳 | | | こむぎこ さとう | あぶら | | |
| | | 主菜 | とりにくのりんごソースかけ | とりにく | | | りんご | かたくりこ さとう | あぶら | | |
| | | 副菜 | ポテトサラダ | | | にんじん | きゅうり たまねぎ | じゃがいも | あぶら | | |
| 汁物 | コンソメスープ | ウインナー | | こまつな | はくさい しめじ | | | | | | |
| その他 | あおりんごかしゅうグミ | | | | | りんご | さとう | | | | |
| 6 | 水 | 主食・飲み物 | ひじきごはん 牛乳 | とりにく | ひじき 牛乳 | | | 米 もち米 | | | いも類 |
| | | 主菜 | さばのカレーに | さば | | | | さとう | | | |
| | | 副菜 | やさしいごまあえ | | | こまつな にんじん | キャベツ もやし | さとう | ごま | | |
| | | 汁物 | めかぶのすましじり | とうふ | めかぶ | にんじん | えのきたけ はくさい | | | | |
| その他 | ミニアセロラゼリー | | | | | アセロラ | さとう | | | | |
| 7 | 木 | *セレクト給食* | | | | | | | | | たまご |
| | | 主食・飲み物 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 むぎ | | | |
| | | 主菜 | Aさけフライ | さけ | | | | こめパンこ こむぎこ | あぶら | | |
| | | 副菜 | Bかみかみタコメンチ | スリカワ たこ | あおのり | | キャベツ | かたくりこ こむぎこ | あぶら | | |
| 汁物 | はるさめとよやしのサラダ | | | にんじん | きゅうり もやし | はるさめ さとう | ごまあぶら | ごま | | | |
| その他 | Aみかんクレープ | とうにゅう | | | たまねぎ はくさい いちじ | | | | | | |
| | | Bいわてけんさんブルーベリータルト | とうにゅう | | | みかん | こめこ さとう | あぶら | | | |
| | | | | | | ブルーベリー | こめこ さとう | あぶら | | | |
| 8 | 金 | 主食・飲み物 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 むぎ | | | 海そう・小魚類 |
| | | 主菜 | とうふハンバーグていやくソースかけ | とうふ とりにく | | | たまねぎ | | | | |
| | | 副菜 | いかとだいこんのもの | いか ちくわ | | にんじん さやいんげん | だいこん こんにゃく | | | | |
| | | 汁物 | みだくすましじり | ふたにく あぶらあげ | | にんじん | しいたけ ごぼう ねぎ | じゃがいも | | | |
| その他 | りんご | | | | | りんご | | | | | |
| 11 | 月 | 主食・飲み物 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 むぎ | | | 魚類 |
| | | 主菜 | キャベツメンチカツ | とりにく ふたにく だいず | | | キャベツ たまねぎ | | あぶら | | |
| | | 副菜 | キムチあえ | | | にんじん | だいこん もやし きゅうり はくさい | | | | |
| | | 汁物 | ちゅうかふうコーンたまごスープ | とりにく とうふ たまご | | にんじん | たまねぎ はくさい とうもろこし | | | | |
| その他 | カルシウムウエハース | | | | | | こむぎこ さとう | あぶら | | | |
| 12 | 火 | 主食・飲み物 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 むぎ | | | きのこ類 |
| | | 主菜 | こもちシヤモフライ | ししゃも | | | | パンこ | あぶら | | |
| | | 副菜 | ひじきとだいずのいりに | だいず あぶらあげ | ひじき | にんじん さやいんげん | こんにゃく | さとう | | | |
| | | 汁物 | いもだんごじり | とりにく | | にんじん | ごぼう だいこん ねぎ | じゃがいも こむぎこ | | | |
| その他 | オレンジ | | | | | オレンジ | | | | | |
| 13 | 水 | 主食・飲み物 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 むぎ | | | 海そう・小魚類 |
| | | 主菜 | れんこんシューマイ | ふたにく | | | たまねぎ れんこん | こむぎこ | | | |
| | | 副菜 | チャフチェ | とりにく | | ピーマン | もやし きくらげ | はるさめ さとう | ごま | | |
| | | 汁物 | マーボーとうふ | ふたにく だいず とうふ | | にら | しいたけ たまねぎ たけのこ | かたくりこ | | | |
| その他 | りんご | | | | | りんご | | | | | |
| 14 | 木 | 主食・飲み物 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 むぎ | | | 緑黄色野菜 |
| | | 主菜 | たらのこうみだれかけ | たら | | | ねぎ しょうが にんにく | かたくりこ さとう | あぶら | | |
| | | 副菜 | とりにくとさつまいものあまからに | とりにく | | | えだまめ | さつまいも | ごま | | |
| | | 汁物 | キャベツのみぞしる | あぶらあげ みそ | | にんじん | キャベツ だいこん えのきたけ | | | | |
| その他 | わかめふりかけ | かつおぶし わかめ のり | | | | | さとう | | | | |

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気を付けて食べましょう。

*太字にゆっている食材は久慈管内でれたものを使っています。

*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

| | 小学校 | | | | 中学校 | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | 主菜AデザートA | 主菜AデザートB | 主菜BデザートA | 主菜BデザートB | 主菜AデザートA | 主菜AデザートB | 主菜BデザートA | 主菜BデザートB |
| I値(kcal) | 671 | 667 | 670 | 666 | 806 | 802 | 805 | 801 |
| たんぱく質(g) | 222 | 222 | 21 | 21 | 254 | 254 | 242 | 242 |
| 脂質(g) | 23.1 | 22.2 | 22.2 | 21.3 | 24.7 | 23.8 | 23.8 | 22.9 |
| 食塩相当量(g) | 2 | 2 | 2.2 | 2.2 | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 2.5 |

| 日 | こんだて名 | おもな食品と働き | | | | | | ご家庭で食べてほしい食品 | | | | |
|---------|-----------------------------|------------------------|------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|--------------|--|----------------------------|----------------------------|-----|
| | | 体のどしきをつくる | | 体の調子をととのえる | | エネルギーになる | | 給食 栄養価 | 小学校 | 中学校 | | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミンA | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | | | | | |
| 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | | | |
| 15 金 | 主食・飲み物 | むぎごはん 牛乳 | 牛乳 | | | 米 むぎ | | きのこ類 | 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) | 673 24.9 20.6 2.9 | 840 29.7 23.5 3.5 | |
| | 主菜 | チーズオムレツ | たまご チーズ | | | | | | | | | |
| | 副菜 | ふくしんづけあえ | | | きゅうり もやし キャベツ だいこん | | ごま | | | | | |
| | 汁物 | ポークとだいずのカレー | ぶたにく だいず | | にんじん たまねぎ | | じゃがいも こむぎこ | | | | | |
| その他 | みかん | | | みかん | | | | | | | | |
| 18 月 | *食育の日給食(手を洗おう)* *カミカミ給食* | | | | | | | | | | | |
| | 主食・飲み物 | むぎごはん 牛乳 | 牛乳 | | | 米 むぎ | | いも類 | 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) | 581 24.2 17.1 2.6 | 711 28.3 18.8 3.2 | |
| | 主菜 | イカカツ | イカ | | | こむぎこ かたくりこ | あぶら | | | | | |
| | 副菜 | たくあんあえ | | くきわかめ | にんじん だいこん もやし キャベツ | | ごま | | | | | |
| 汁物 | ぶたキムチじる | ぶたにく とうふ みそ | | にら だいこん はくさい ねぎ | | | | | | | | |
| その他 | にゅうさんさんぐレヨーグァルトゼリー | | 牛乳 | | ぶどう | | さとう | | | | | |
| 19 火 | *クリスマス給食* | | | | | | | | | | | |
| | 主食・飲み物 | しよくパン 牛乳 | 牛乳 | | | こむぎこ さとう | あぶら | 種実類 | 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) | 638 28.0 26.0 2.8 | 786 32.9 30.3 3.7 | |
| | 主菜 | フィレオチキン | とりにく | | | こむぎこ とうもろこしでんぶ | あぶら | | | | | |
| | 副菜 | フロッキーサラダ | | フロッキー はんじん パプリカ | カリフラワー きゅうり レモン | | あぶら | | | | | |
| 汁物 | コーンポタージュ | とりにく | 牛乳 なまクリーム | にんじん パセリ | たまねぎ とうもろこし | | | | | | | |
| その他 | クリスマスケーキ | とうにゅう | | | | さとう こめこ ココアパウダー | あぶら | | | | | |
| 20 水 | *冬至給食* | | | | | | | | | | | |
| | 主食・飲み物 | すくなめごはん 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 海そう・小魚類 | 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) | 651 25.9 19.9 1.7 | 781 30.4 21.3 2.5 | |
| | 主菜 | ぶりみぞつけフライ | ぶり みそ | | | パンこ こむぎこ | あぶら | | | | | |
| | 副菜 | おかかあえ | かつおぶし | | ぼうれんどう | もやし にんじん キャベツ | さとう | | | | | |
| 汁物 | かぼちゃほうとう | とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ | | かぼちゃ | はくさい ねぎ | こむぎこ | | | | | | |
| その他 | ゆずゼリー | | | | ゆず | さとう | | | | | | |
| 21 木 | 主食・飲み物 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | いも類 | 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) | 660 28.0 19.3 2.6 | 818 33.7 21.7 3.0 | |
| | 主菜 | ぼうぎょうざ | ぶたにく とりにく | | | キャベツ | こむぎこ | | | | | ラード |
| | 副菜 | にくだんごすぶた | とりにく | | にんじん ビーマン | たまねぎ だけのこ しめじ | さとう かたくりこ | | | | | |
| | 汁物 | はっほうざい | ぶたにく えび イカ うすだし かつお | | | はくさい しいたけ | かたくりこ | | | | | |
| その他 | みかん | | | みかん | | | | | | | | |

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

*太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。

*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

ご存じですか? 年末年始の行事食

冬至 (12/22 ごろ).....

かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べることで邪気を払う。ゆず湯に入ると身を清める風習もある。

大晦日 (12/31).....

年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

正月 (1/1~).....

おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 黒豆...健康
- きんとん...金運
- 伊達巻...学業成就
- エビ...長寿
- 田作り...豊作
- れんこん...将来の見通し
- 里いも...子宝
- 数の子...子宝

お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

あんもち 雑煮
小豆 雑煮

お屠蘇
酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したもの。長寿を願い、若い人から順に飲む。

人日の節句 (1/7).....

七草がゆ 7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

鏡開き (1/11).....

お汁粉 歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

小正月 (1/15).....

小豆がゆ
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20).....

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

