



12月 こんだてのお知らせ



令和4年度
久慈市山形地区学校給食センター

日	曜	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					
			体のぞしきをつくる		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	木	主食・飲み物	おぎごはん 牛乳	牛乳			こめ むぎ		海そう・小魚類	I総計 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		主菜	いかのさらさあげ	いか			かたくりこ	あぶら						
		副菜	じゃがいものどぼろに	とりにく だいす	にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう							
		汁物	はくさいのみぞしる	とうふ みそ		はくさい もやし えのきたけ ねぎ								
		その他	オレンジ			オレンジ								
2	金	主食・飲み物	おぎごはん 牛乳	牛乳			こめ むぎ		たまご	I総計 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		主菜	いわしのおろしに	いわし		だいこん								
		副菜	ひじきのいりに	だいす あぶらあげ さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	さとう							
		汁物	さつまじる	とりにく とうふ みそ	にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ	さつまいも							
		その他	みかん			みかん								
5	月	主食・飲み物	おぎごはん 牛乳	牛乳			こめ むぎ		大豆・大豆製品	I総計 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		主菜	フレンチオムレツ	たまご										
		副菜	コールスローサラダ		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		あぶら						
		汁物	ハヤシチュー	きゅうりにく だっしひんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ	あぶら						
		その他	オレンジ			オレンジ								
6	火	主食・飲み物	しょくパン 牛乳	牛乳			こむぎこ さとう	あぶら	くだもの類	I総計 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		主菜	チキンカツ	とりにく			こむぎこ	あぶら						
		副菜	トマトソーススパゲッティ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ しいたけ トマト	スパゲッティ							
		汁物	やさいのポトフ	ウインナー	にんじん パセリ	だいこん もやし	じゃがいも							
		その他	キャラメルクリーム		れんにゅう		みずあめ							
7	水	主食・飲み物	おぎごはん 牛乳	牛乳			こめ むぎ		いも類	I総計 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		主菜	はっきんとんシューマイ	ぶたにく		たまねぎ	こむぎこ							
		副菜	キムチあえ		にんじん	キャベツ もやし きゅうり はくさい								
		汁物	はっほうさい	ぶたにく いか えび うすらこまご タラ	さやえんどう	はくさい だけのこ しいたけ	かたくりこ	ごまあぶら						
		その他	ゆめヨーグルト		牛乳		さとう							
8	木	*来内小川クエスト給食*							魚類	I総計 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			こめ							
		主菜	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		たまねぎ こんにゃく りんご しょうが	さとう							
		副菜	なっとうあえ	なっとう	チーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい							
		汁物	せんべいしる	とりにく	にんじん	ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	こむぎこ							
その他	バナナ			バナナ										
9	金	*セレクト給食*							きのこ類	I総計 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		主食・飲み物	おぎごはん 牛乳	牛乳			こめ むぎ							
		主菜	Aチキンナゲット	とりにく			こむぎこ かたくりこ	あぶら						
		副菜	Bしろみざかなフライ	すけそうだら			パンこ かたくりこ	あぶら						
		汁物	キャベツのうめあえ		にんじん	キャベツ きゅうり うめ りんご								
その他	Aいちごクレープ	さけ タラ とうふ みそ		だいこん はくさい ねぎ たまねぎ										
12	月	主食・飲み物	おぎごはん 牛乳	牛乳			こめ むぎ		くだもの類	I総計 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		主菜	カミナミタコメンチ	たら たこ	あおのり	キャベツ	パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら						
		副菜	うのはないため	とりにく だいす	にんじん	ごぼう ねぎ えだまめ	さとう							
		汁物	さんいりいしる	いか ホタテ とうふ わかめ ぶりのり	にんじん	はくさい								
		その他	とっとチーズ		かたくりいわし チーズ			アーモンド ごま						
13	火	主食・飲み物	おぎごはん 牛乳	牛乳			こめ むぎ		緑黄色野菜	I総計 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		主菜	いわしのみぞに	いわし みそ			さとう							
		副菜	はりはりづけ		こんぶ	にんじん	だいこん もやし	さとう						ごま
		汁物	キャベツのみぞしる	あぶらあげ みそ		キャベツ しめじ ねぎ	じゃがいも							
		その他	みかん			みかん								
14	水	主食・飲み物	おぎごはん 牛乳	牛乳			こめ むぎ		海そう・小魚類	I総計 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		主菜	さけのしおやき	さけ			さとう こむぎこ かたくりこ							
		副菜	にくだんごやさいのいりに	とりにく ぶたにく	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう だけのこ たまねぎ								
		汁物	たらじる	たら とうふ みそ	にんじん	だいこん えのきたけ こんにゃく ねぎ	じゃがいも							
		その他	りんご			りんご								
15	木	主食・飲み物	おぎごはん 牛乳	牛乳			こめ むぎ		くだもの類	I総計 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		主菜	とりにくのチリソースかけ	とりにく	トマト	ねぎ	かたくりこ	あぶら						
		副菜	きりぼしだいこんのナムル		にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま						
		汁物	ちゅうかふうコーンスープ	とうふ たまご	にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし	かたくりこ							
		その他	カルシウムウエハース		牛乳		こむぎこ さとう	あぶら						

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。

*赤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。

12月8日(木)の豚肉の生姜焼きに使用する豚肉は、「新岩手農業協同組合 久慈地区養豚部会」様からいただきました。感謝申し上げます。

	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総計 - (kcal)	729	741	699	711	867	879	837	849
たんぱく質 (g)	23.7	23.5	23.4	23.2	27.4	27.2	27.1	26.9
脂質 (g)	27.1	27	22.6	22.5	28.4	28.3	23.9	23.8
食塩相当量 (g)	2.4	2.4	2.1	2.1	2.9	2.9	2.6	2.6

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								
16	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 じゃんじょうポークウインナー 副菜 かいどうサラダ 汁物 チキンとだいずのカレー その他 オレンジ		牛乳				こめ むぎ			きのこ類	I総計 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	681 23.7 22.0 3.0	892 28.5 24.6 3.8
19	*食育の日給食(福岡県・にくい)* 主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 さばのごまみそやき 副菜 おひだし 汁物 にくい その他 みかん		牛乳				こめ むぎ さとう ごま			海そう・小魚類	I総計 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	651 24.3 24.7 2.2	824 30.0 29.2 3.2
20	主食・飲み物 コッパパン 牛乳 主菜 エビカツ 副菜 こんにゃくサラダ 汁物 いなぎびシチュー その他 ミニピーチゼリー		牛乳				こむぎこ さとう かたくりこ パンこ さとう あぶら さとう あぶら ごま			大豆・大豆製品	I総計 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	721 25.6 25.8 3.4	874 30.2 30.6 4.2
21	*クリスマス給食* 主食・飲み物 バターライス 牛乳 主菜 ハーフチキン 副菜 はなやさいサラダ 汁物 トマトスープ その他 クリスマスデザート		牛乳				こめ さとう	バター		くだもの類	I総計 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	676 27.7 20.2 2.8	830 31.2 23.0 3.4
22	*冬至給食* 主食・飲み物 すくなめごはん 牛乳 主菜 ぶりのたつたあげ 副菜 わかめのすのもの 汁物 かぼちゃほうとう その他 りんご		牛乳				こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら		いも類	I総計 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	708 29.0 23.4 2.4	844 33.3 25.0 3.0

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。

冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるらないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった「ながら食べ」や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

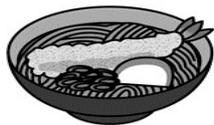
日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていいただければと思います。



大みそか

年越しそば



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では
何と呼びますか?

正月



おせち料理

もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



関東風雑煮



関西風雑煮