

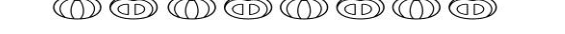
# 令和元年度 12月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

日 曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小		栄養価・中	
				血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2月	落合小 鶴巣小		ごはん 赤魚のみそ漬焼き ひしきの炒り煮 豚汁	牛乳、赤魚、みそ、鶏肉、大豆 油揚げ、豚肉、豆腐	にんじん、えだまめ、だいこん ごぼう、ねぎ、かぼちゃ	ごはん、サラダ油、三温糖 さといも	591	741	29.9	34.6
3月	火 吉岡小6年		ごはん 味付けのり 洋風おでん 小松菜のナムル(加熱ドレッシング) みかん	牛乳、ウインナー、さつまいも揚げ がんもどき、ちくわ、うずら卵 のり	だいこん、にんじん、こまつな もやし、みかん	ごはん、三温糖 ナムルドレッシング	656	832	23.7	28.9
4月	水 鶴巣小6年	◎	米粉玄米ハニーパン 白身魚の香単フライ(バックソース) アスパラガスのサラダ(伊勢アドレッシング) クリームシチュー	牛乳、ホキ、ハム、鶏肉 生クリーム、青のり	アスパラガス、きゅうり とうもろこし、にんじん 玉ねぎ、マッシュルーム パセリ	米粉玄米に-パリ、米ぬか油 伊勢アドレッシング、バター じゃがいも、サラダ油 パン粉、小麦粉、ホワイトルウ	672	861	32.1	41.0
5月	木 小野小	◎	麦ごはん タコスミート ごぼうサラダ もずくスープ おちやめな大豆	牛乳、豚肉、大豆、ハム、もずく かに風味かまぼこ、かつお節	玉ねぎ、とうもろこし 赤パプリカ、黄パプリカ キャベツ、ごぼう えのきだけ、まいだけ	ごはん、おあむぎ、オリーブ油 ごま、マヨネーズ、でんぷん きび糖	685	874	26.5	32.0
6月	金	◎	ごはん 野菜入り肉団子(小2個、中3個) 八宝菜 りんご	牛乳、豚肉、鶏肉、いか、えび うずら卵	にんにく、しょうが、にんじん 干しいたけ、玉ねぎ、ごぼう だけのごはくさい、もやし ケツビ、えれんこん、りんご	ごはん、サラダ油、三温糖 ごま油、でんぷん、パン粉 小麦粉	639	827	26.4	33.2
9月	大和中 小野小5の4		ごはん 厚焼き卵 チンジャオロース 春雨スープ	牛乳、鶏卵、豚肉、ハム	しょうが、にんにく、だけのご 赤パプリカ、青パプリカ にんじん、しいたけ、キャベツ チンゲンサイ、ねぎ	ごはん、サラダ油、ごま油 三温糖、でんぷん、はるさめ	583	745	24.8	30.5
10月	火 小野小5の1		ごはん 豆腐ハンバーグ和風ソース 筑前煮 白菜のみそ汁	牛乳、豆腐、鶏肉、厚揚げ、煮干し、 みそ	ごぼう、にんじん、干しいたけ、 だけのごさやえんどう はくさい、えだまめ	ごはん、三温糖、でんぷん サラダ油、じゃがいも きざみ糖、パン粉、小麦粉	616	788	24.3	30.0
11月	水 小野小5の2 吉岡小5年	◎	横割りのパン エビカツ(バックソース) *集合小6年K・Kさん 1/4ゲストメニュー* ウインナーと枝豆のソテー ミネストローネ 角チーズ	牛乳、えび、たら、ウインナー ベーコン、チーズ	とうもろこし、えだまめ にんじん、玉ねぎ、セロリー トマト	横割りの丸パン、米ぬか油 サラダ油、バター、じゃがいも パン粉、小麦粉	699	868	30.3	36.6
12月	木 小野小5の3	◎	ボークカレー(麦ごはん) フルーツヨーグルト和え 福神漬	牛乳、豚肉、生クリーム	にんにく、玉ねぎ、にんじん グリーンピース、りんご、もも みかん、バナナ、プル 福神漬	ごはん、おあむぎ、サラダ油 じゃがいも	726	935	20.2	24.6
13月	金		ごはん のりふりかけ 鶏肉のレモン風味 野菜のごま酢和え なめこ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、煮干し、みそ、 豆腐、のり	レモン、きゅうり、にんじん もやし、だいこん、なめこ、ねぎ	ごはん、でんぷん、米ぬか油 三温糖	613	781	28.2	33.9
16月	月 吉岡小		ごはん 宮城県産金華銀鮭の塩焼き 肉じゃが ひきな汁	牛乳、金華銀鮭、豚肉、鶏肉 凍り豆腐、油揚げ	にんじん、玉ねぎ、だけのご さやいんげん、だいこん ごぼう、ねぎ	ごはん、サラダ油、じゃがいも 三温糖	595	758	25.8	31.4
17月	火	◎	キャロットピラフ クリスピーチキン フロッキーサラダ(ごまドレッシング) ジュリエッタスープ ☆セレクトデザート	牛乳、鶏肉、ハム、ベーコン	ブロッコリー、とうもろこし にんじん、玉ねぎ、キャベツ	ごはん、サラダ油、じゃがいも チコリ、チーズ、パプリカ、 いちごゼリー、小麦粉 ごまドレッシング	578	763	19.6	25.4
18月	水 小野小2年		金時豆パン 1/4辛キムチうどん 春巻き きゅうりとメンマの和え物	牛乳、豚肉、なると	きゅうり、メンマ、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、もやし とうもろこし、キムチ漬、ねぎ	金時豆パン、米ぬか油、ごま油 ごま、うどん、はるさめ、小麦粉	656	855	21.9	27.6
19月	木 吉岡小2年、吉岡特支 落合小6年	◎	ピピンパ(麦ごはん) わかめスープ アーモンド小魚	牛乳、豚肉、鶏卵、みそ、なると 豆腐、わかめ、たたくちいわし	しょうが、にんにく ほうれんそう、もやし、ねぎ	ごはん、おあむぎ、サラダ油 三温糖、ごま油、ごま、中さら糖 アーモンド	658	835	30.9	37.6
20月	金 吉岡小5年		ごはん ぶりの照り焼き 冬至かぼちゃ じゃがもち汁 ゆずゼリー	牛乳、ぶり、あずき、かつお節 鶏肉	かぼちゃ、ごぼう、だいこん にんじん、まいだけ、ねぎ	ごはん、三温糖、じゃがもち ゆずゼリー	662	838	24.7	30.0
23月	宮床小、小野小 吉田小、鶴巣小 大和中、宮床中		ごはん 笹かまのカラフルみそチーズ焼き 野菜の旨煮 大和町産舞茸のすまし汁	牛乳、ささかまぼこ、みそ チーズ、さつまいも揚げ、 かつお節、なると	赤パプリカ、とうもろこし パセリ、にんじん、えだまめ 干しいたけ、はくさい まいだけ、ねぎ	ごはん、マヨネーズ、さといも サラダ油、三温糖、はるさめ	558		20.9	

\* 牛乳は、毎日つきます。  
\* 太字は町内産や県内産の食材です。感謝して食べましょう。  
\* 都合により献立を変更する場合があります。  
\* スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンが  
つきますが、毎日しをもってきてください。

## たいわの食育かるたメニュー(12月20日)



冬至かぼちゃ  
かせをひかぬようにと  
願いをこめて



冬至は1年で最も日が短く、夜が長い日です。この日  
を境に少しずつ日が長くなっていくことから、昔は、  
太陽が生まれ変わり、夜が短くともえられていました。  
そこで、かぼちゃを食べて力ををつけ、霜の強いゆず  
湯で身を温め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう  
習慣ができました。

### 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

**長期保存できる!**

かぼちゃは夏から秋に  
かけてとれる野菜ですが、  
冬まで保存することがで  
けるので、野菜が少ない  
冬の貴重な栄養源でした。

**栄養が豊富!**

病気の予防する働き  
のあるβ-カロテンやビタ  
ミンC、ビタミンEを多  
く含んでいます。また、  
おなかの調子をよくする  
食物繊維も豊富です。

**「ん」がつく!**

冬至に「ん」のつく食  
べ物を食べると運がつく  
とされており、かぼちゃ  
の別名「なんきん」とも  
呼ぶことから食べられて  
きました。

今月の地場産品

☆町内産：米、しいたけ、舞茸、なめこ、トマト

☆県内産：大麦、大豆、豚肉、笹かまぼこ、さつまいも、  
ちくわ、ねぎ、はくさい、チンゲンサイ

☆セレクトデザート☆

12月17日(火)には、クリスマス給食として、  
セレクトデザートができます。  
みなさんは3つのうちからどれをえらびますか?

★チョコレートケーキ  
★ストロベリーケーキ  
★いちごゼリー

※12月17日(火)の  
栄養価にはセレクトデザート  
の分は含まれていません。  
デザートのみ栄養価はそれぞれ  
次のとおりです。

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
チョコレートケーキ	117	1.4	7.9	0.0
ストロベリーケーキ	105	1.0	6.5	0.0
いちごゼリー	37	0.0	0.0	0.0

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてみましょう☆