

# 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<br>(たんぱく質・カルシウム)               | 体の調子を整える<br>(ビタミン・ミネラル)   | 熱や力になる<br>(炭水化物・脂質)  | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)    | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)    | 脂質(g) | 脂質(g) |
| 2月  | 落合小 鶴巣小                   |      | ごはん<br>赤魚のみそ漬焼き<br>ひしきの炒り煮<br>豚汁  | 牛乳、赤魚、みそ、鶏肉、大豆<br>油揚げ、豚肉、豆腐              | にんじん、えだまめ、だいこん<br>ごぼう、ねぎ、かぼちゃ                                     | ごはん、サラダ油、三温糖<br>さといも   | 591<br>29.9<br>15.8<br>1.8 | 741<br>34.6<br>18.0<br>2.3 |       |       |
| 3日  | 火 吉岡小6年                   |      | ごはん 味付けのり<br>洋風おでん<br>小松菜のナムル(加熱ドレッシング)<br>みかん                                    | 牛乳、ウインナー、さつまいも揚げ<br>がんもどき、ちくわ、うずら卵<br>のり | だいこん、にんじん、こまつな<br>もやし、みかん   | ごはん、三温糖<br>ナムルドレッシング   | 656<br>23.7<br>22.5<br>3.4 | 832<br>28.9<br>26.8<br>4.3 |       |       |
| 4日  | 水 鶴巣小6年                   | ◎    | 米粉玄米ハニーパン<br>白身魚の香単フライ(バックソース)<br>アスパラガスのサラダ(伊勢アドレッシング)<br>クリームシチュー               | 牛乳、ホキ、ハム、鶏肉<br>生クリーム、青のり                 | アスパラガス、きゅうり<br>とうもろこし、にんじん<br>玉ねぎ、マッシュルーム<br>パセリ                  | 米粉玄米に-パリ、米ぬか油<br>伊勢アドレッシング、バター<br>じゃがいも、サラダ油<br>パン粉、小麦粉、ホワイトルウ | 672<br>32.1<br>23.6<br>2.9 | 861<br>41.0<br>28.7<br>3.8 |       |       |
| 5日  | 木 小野小                     | ◎    | 麦ごはん<br>タコスミート<br>ごぼうサラダ<br>もずくスープ おちやめな大豆  | 牛乳、豚肉、大豆、ハム、もずく<br>かに風味かまぼこ、かつお節         | 玉ねぎ、とうもろこし<br>赤パプリカ、黄パプリカ<br>キャベツ、ごぼう<br>えのきだけ、まいだけ               | ごはん、おあむぎ、オリーブ油<br>ごま、マヨネーズ、でんぷん<br>きび糖                         | 685<br>26.5<br>22.1<br>2.6 | 874<br>32.0<br>26.3<br>3.5 |       |       |
| 6日  | 金                         | ◎    | ごはん<br>野菜入り肉団子(小2個、中3個)<br>八宝菜<br>りんご   | 牛乳、豚肉、鶏肉、いか、えび<br>うずら卵                   | にんにく、しょうが、にんじん<br>干ししいたけ、玉ねぎ、ごぼう<br>だけのごはくさい、もやし<br>ケツビ、えれんこん、りんご | ごはん、サラダ油、三温糖<br>ごま油、でんぷん、パン粉<br>小麦粉                            | 639<br>26.4<br>19.0<br>2.1 | 827<br>33.2<br>23.0<br>2.6 |       |       |
| 9日  | 月 大和中 小野小5の4              |      | ごはん<br>厚焼き卵<br>チンジャオロース<br>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<br>赤パプリカ、青ピーマン<br>にんじん、しいたけ、キャベツ<br>チンゲンサイ、ねぎ      | ごはん、サラダ油、ごま油<br>三温糖、でんぷん、はるさめ                                  | 583<br>24.8<br>16.8<br>2.0 | 745<br>30.5<br>19.6<br>2.5 |       |       |
| 10日 | 火 小野小5の1                  |      | ごはん<br>豆腐ハンバーグ和風ソース<br>筑前煮<br>白菜のみそ汁  | 牛乳、豆腐、鶏肉、厚揚げ、煮干し、<br>みそ                  | ごぼう、にんじん、干ししいたけ、<br>だけのごさやえんどう<br>はくさい、えだまめ                       | ごはん、三温糖、でんぷん<br>サラダ油、じゃがいも<br>きざみ麺、パン粉、小麦粉                     | 616<br>24.3<br>15.7<br>3.1 | 788<br>30.0<br>18.3<br>3.9 |       |       |
| 11日 | 水 小野小5の2 吉岡小5年            | ◎    | 横割りのパン<br>エビカツ(バックソース) *集合小6年K・Kさん<br>1/4ゲストメニュー*<br>ウインナーと枝豆のソテー<br>ミネストローネ 角チーズ | 牛乳、えび、たら、ウインナー<br>ベーコン、チーズ               | とうもろこし、えだまめ<br>にんじん、玉ねぎ、セロリー<br>トマト                               | 横割りの丸パン、米ぬか油<br>サラダ油、バター、じゃがいも<br>パン粉、小麦粉                      | 699<br>30.3<br>30.2<br>3.6 | 868<br>36.6<br>36.2<br>4.5 |       |       |
| 12日 | 木 小野小5の3                  | ◎    | ボークカレー(麦ごはん)<br>フルーツヨーグルト和え<br>福神漬  | 牛乳、豚肉、生クリーム                              | にんにく、玉ねぎ、にんじん<br>グリーンピース、りんご、もも<br>みかん、バナナ、プル<br>福神漬              | ごはん、おあむぎ、サラダ油<br>じゃがいも   | 726<br>20.2<br>18.9<br>2.5 | 935<br>24.6<br>22.4<br>3.0 |       |       |
| 13日 | 金                         |      | ごはん のりふりかけ<br>鶏肉のレモン風味<br>野菜のごま酢和え<br>なめこ汁  | 牛乳、鶏肉、油揚げ、煮干し、みそ、<br>豆腐、のり               | しょうが、きゅうり、にんじん<br>レモン、えだまめ、にんじん<br>もやし、だいこん、なめこ、ねぎ                | ごはん、でんぷん、米ぬか油<br>三温糖   | 613<br>28.2<br>17.6<br>2.8 | 781<br>33.9<br>20.3<br>3.7 |       |       |
| 16日 | 月 吉岡小                     |      | ごはん<br>宮城県産金華銀鮭の塩焼き<br>肉じゃが<br>ひきな汁   | 牛乳、金華銀鮭、豚肉、鶏肉<br>凍り豆腐、油揚げ                | にんじん、玉ねぎ、だけのご<br>さやいんげん、だいこん<br>ごぼう、ねぎ                            | ごはん、サラダ油、じゃがいも<br>三温糖  | 595<br>25.8<br>17.3<br>2.5 | 758<br>31.4<br>20.1<br>3.2 |       |       |
| 17日 | 火                         | ◎    | キャロットピラフ<br>クリスピーチキン<br>フロッキーサラダ(ごまドレッシング)<br>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<br>にんじん、玉ねぎ、キャベツ                                    | ごはん、サラダ油、じゃがいも<br>チコリ、チーズ、パルメザン、<br>いちごゼリー、小麦粉<br>ごまドレッシング     | 578<br>19.6<br>18.6<br>3.0 | 763<br>25.4<br>22.9<br>4.1 |       |       |
| 18日 | 水 小野小2年                   |      | 金時豆パン<br>1/4辛キムチうどん<br>春巻き<br>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<br>玉ねぎ、キャベツ、もやし<br>とうもろこし、キムチ漬、ねぎ                   | 金時豆パン、米ぬか油、ごま油<br>ごま、うどん、はるさめ、小麦粉                              | 656<br>21.9<br>24.1<br>2.7 | 855<br>27.6<br>29.5<br>3.6 |       |       |
| 19日 | 木 吉岡小2年、吉岡特支 落合小6年        | ◎    | ビビンバ(麦ごはん)<br>わかめスープ<br>アーモンド小魚   | 牛乳、豚肉、鶏卵、みそ、なると<br>豆腐、わかめ、たたくちいわし        | しょうが、にんにく<br>ほうれんそう、もやし、ねぎ  | ごはん、おあむぎ、サラダ油<br>三温糖、ごま油、ごま、中さら糖<br>アーモンド                      | 658<br>30.9<br>21.6<br>3.1 | 835<br>37.6<br>25.0<br>4.1 |       |       |
| 20日 | 金 吉岡小5年                   |      | ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>冬至かぼちゃ<br>じゃがもち汁 ゆずゼリー  | 牛乳、ぶり、あずき、かつお節<br>鶏肉                     | かぼちゃ、ごぼう、だいこん<br>にんじん、まいだけ、ねぎ                                     | ごはん、三温糖、じゃがもち<br>ゆずゼリー   | 662<br>24.7<br>15.9<br>1.6 | 838<br>30.0<br>18.4<br>1.9 |       |       |
| 23日 | 月 宮床小、小野小 吉田小、鶴巣小 大和中、宮床中 |      | ごはん<br>笹かまのカラフルみそチーズ焼き<br>野菜の旨煮<br>大和町産舞茸のすまし汁                                    | 牛乳、ささかまぼこ、みそ<br>チーズ、さつまいも揚げ、<br>かつお節、なると | 赤パプリカ、とうもろこし<br>パセリ、にんじん、えだまめ<br>干ししいたけ、はくさい<br>まいだけ、ねぎ           | ごはん、マヨネーズ、さといも<br>サラダ油、三温糖、はるさめ                                | 558<br>20.9<br>14.4<br>2.0 |                            |       |       |

\* 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)

と 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、夜が短くと考えられていました。  
そこで、かぼちゃを食べる力を、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! 栄養が豊富! 「ん」がつく!

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  
できるので、野菜が少ない  
冬の貴重な栄養源でした。

病気の予防する働き  
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。

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選びますか?

★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  
の方は含まれていません。  
デザートはそれぞれ  
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☆