



12月 給食献立表



小国町立小国中学校

| 日 曜 日 | 献立 ※給食の日は毎回牛乳が付きます | 赤の食べ物 おもに体をつくるはたらき | | 緑の食べ物 おもに体の調子を整えるはたらき | | 黄色の食べ物 おもに力のもとになるはたらき | | |
|-------------|---|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---|---|--|--|
| | | 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品など | 2群 牛乳・小魚・海藻など | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物・きのこなど | 5群 ごはん・パン・麺・砂糖 | 6群 油など | |
| 1 火 | ごはん 白煮の煮びたし 大根と厚揚げの味噌汁 | 鮭 油揚げ 打ち豆 味噌 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | 白菜 大根 ぶなしめじ | ごはん | 油 オリーブ油 | |
| 2 水 | コッペパン せんキャベツ ストロベリージャム | さばのごま竜田揚げ クリームシチュー | さば ひよこ豆 | 豚こま肉 ベジヤメルルウ 生クリーム | かぼちゃ ブロッコリー パセリ しょうが 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ | コッペパン かたくり粉 ストロベリージャム | 白ごま 油 無塩バター | |
| 3 木 | ごはん しそドレッシングサラダ 朝日町産りんご | ポークカレー | 豚もも肉 | 牛乳 | にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし | にんにく きゅうり りんご | ごはん じゃがいも 油 | |
| 4 金 | ごはん 赤大根サラダ | 松風焼き ほうれん草の味噌汁 | 鶏ひき肉 卵 コースハム 油揚げ | 牛乳 | ほうれん草 | 玉ねぎ しょうが 赤大根 きゅうり えのきたけ | ごはん パン粉 砂糖 白ごま | |
| 7 月 | ごはん 五目春雨 | 揚げ野菜餃子 鶏団子スープ | 豚こま肉 鶏肉団子 | 牛乳 | 青ピーマン にんじん チンゲンサイ | 野菜餃子 ぶなしめじ きくらげ キャベツ だけのこ | ごはん 緑豆春雨 油 ごま油 | |
| 8 火 | ごはん さんびら野菜炒め | いわしごま味噌煮 じゃがいもの味噌汁 | いわしごま味噌煮 厚揚げ 味噌 | 牛乳 | にんじん 青ピーマン ほうれん草 | ごぼう 玉ねぎ たけのこ 板こんにゃく | ごはん じゃがいも 砂糖 油 白ごま ごま油 | |
| 9 水 | 食パン ツナのマヨ和え ソファール(ブレン) | さくっとコーンコロッケ えび入りミネストローネ | ツナ えび | 牛乳 ソファール | にんじん トマト | コーンコロッケ キャベツ マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ | 食パン マカロニ 油 白ごま ノンエッグ マヨネーズ | |
| 10 木 | ごはん ほうれん草としめじのごま和え 五目野菜のうま煮汁 | ホキ 西京味噌 鶏もも肉 | ホキ 西京味噌 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん | もやし ごぼう 板こんにゃく ぶなしめじ 干しいたけ | ごはん 里いも 砂糖 白ごま | |
| 11 金 | ごはん みそ豆 | あったかごろごろおでん 夢オレンジ | ちくわ 厚揚げ 白大豆 | がんも うずら卵 味噌 牛乳 こんぶ | にんじん | 大根 板こんにゃく 夢オレンジ | ごはん かたくり粉 砂糖 油 | |
| 14 月 | お弁当の日 | | | | | | | |
| 15 火 | ごはん キャベツとハムの和風和え 白菜とひき肉の味噌汁 | さんま 鶏ひき肉 味噌 | コースハム 打ち豆 | 牛乳 | にんじん | しょうが もやし 白菜 ぶなしめじ 干しいたけ | キャベツ ねぎ ごはん かたくり粉 砂糖 油 | |
| 16 水 | てりやきチーズバーガー 具だくさんカレースープ | ミートハンバーグ 味噌 白大豆 | ベーコン | 牛乳 スライスチーズ | にんじん パセリ | レタス にんじん にんにく キャベツ 玉ねぎ | パンズパン じゃがいも 砂糖 無塩バター | |
| 17 木 | 赤飯 揚げ鶏のレモン漬 冷汁 | 揚げ鶏のレモン漬 てまり麩のすまし汁 | 鶏もも肉 打ち豆 ほたて 絹ごし豆腐 | 牛乳 こんぶ | ほうれん草 | レモン果汁 大豆もやし ぶなしめじ キャベツ 干しいたけ ねぎ | 赤飯 かたくり粉 砂糖 てまり麩 白ごま 油 | |
| 18 金 | 地産地消の日 たかまごごはん 二色大根の梅かつお和え 肉じゃが汁 バナナ | いわなの甘露煮 | 鶏ささみ肉 かつお 節 豚こま肉 | 牛乳 | にんじん さやいんげん | 大根 梅干し バナナ 赤大根 玉ねぎ | ごはん じゃがいも 砂糖 たかまご | |
| 21 月 | 冬至献立 ごはん 白菜の味噌汁 | 厚焼玉子 油揚げ かつお節 コースハム | 小豆 味噌 納豆 | 牛乳 ナチュラルチーズ | かぼちゃ ほうれん草 | 白菜 ねぎ ごはん 砂糖 | | |
| 22 火 | 油ふと豚肉のうまみそ丼 のっぺい汁 | 豚こま肉 鶏むね肉 | 味噌 | 牛乳 | 青ピーマン にんじん | 玉ねぎ にんにく 干しいたけ 板こんにゃく 糸こんにゃく しょうが 大根 ごぼう ねぎ | ごはん 仙台あぶら麩 里いも アセロラゼリー 砂糖 油 | |
| 23 水 | クリスマス献立 ミートソーススパゲティ 甘藷柑とレタスのサラダ クリスマスショコラケーキ | 豚ひき肉 | 牛乳 パルメザンチーズ | トマト | 玉ねぎ マッシュルーム セロリ 甘藷柑 | にんにく グリーンピース レタス | スパゲティ ショコラケーキ オリーブ油 | |

★都合により献立の変更や給食の停止になることがあります。

★みなさんが給食で食べているご飯は、小国産の「はえぬき一等米」です。また、毎月19日頃は「地産地消の日」として、なるべく小国産の食材を使うように心がけています。地元でとれた新鮮でおいしい食べ物をよ〜く味わって食べましょう！

冬至にかぼちゃを食べる理由

冬至にかぼちゃを食べることで、かぜなどの病気にかからなくなると言われています。その風習は江戸時代ごろから始まったようです。現代では1年を通して様々な野菜が食べられていますが、昔はそれが難しかったので、長期保存できるかぼちゃを夏に収穫して保存し、野菜の不足する冬の時期に食べることで、厳しい冬を元気に乗り切ろうという想いが込められています。

11月30日~12月4日は、心を育む給食週間です

日本の学校給食は、現在の山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちを救うために提供されたことが始まりと言われています。

戦争のために中断していた時期もありましたが、戦後、アメリカから小麦粉や脱脂粉乳といった物資の援助を受け、食糧難で栄養状態の悪化が心配されていた子どもたちのために再び再開されました。