

# 12月 よていこんだてだより

今月の給食目標:残さず食べよう

給食は都合により変更する場合があります。その場合はご了承ください。

河野小学校・給食センター

日付	お知らせ	予定献立	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小学校用)
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
1月	アイアン給食	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 わかめのかきたまみそ汁	たまご とうふ こおりとうふ	きゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶん		たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが だいこん しらす さいいんげん	熱量 576 kcal たんぱく質 26g 脂質 20.2g 炭水化物 77.6g 食塩相当量 2g	
2火		ごはん 牛乳 油揚げのマーボー炒め はるさめスープ	とりにく ぶたひきにく だいず ちゅうあげ みそ	きゅうにゅう	こめ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら	にんじん はくさい こまつな にんにく たまねぎ もやし ねぎ	熱量 601 kcal たんぱく質 26.9g 脂質 19.9g 炭水化物 84.1g 食塩相当量 1.7g	
3水	リクエスト給食	きなこ揚げパン 牛乳 肉だんごの豆乳スープ煮 野菜のカレーソテー	きなこ にくだんご うずらのたまご とうにゅう ウインナー	きゅうにゅう	パン さとう	なたねあぶら	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン キャベツ もやし さいいんげん	熱量 605 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 26.2g 炭水化物 73.9g 食塩相当量 2.6g	
4木	もみの木はこんな形です。	ごはん 牛乳 もみの木型ハンバーグ 大豆とひじきのマヨネーズあえ 大根のみそ汁	うすあげ みそ ハンバーグ だいず	きゅうにゅう ひじき	こめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	だいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン キャベツ	熱量 622 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.9g 炭水化物 87.9g 食塩相当量 2.3g	
5金		ごはん 牛乳 コロッケ もやしナムル 大根とウインナーのスープ	ウインナー とうふ みそ	きゅうにゅう	こめ コロッケ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ねぎ もやし ほうれんそう	熱量 605 kcal たんぱく質 24.5g 脂質 20.2g 炭水化物 87.6g 食塩相当量 2g	
8月	歯ッピー給食	大豆ゆかりごはん 牛乳 ヨーグルト 小にしめ 豚汁	だいず ぶたにく みそ ちゅうあげ うずらのたまご	きゅうにゅう ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう		キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん こんにゃく さいいんげん	熱量 568 kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18g 炭水化物 83.2g 食塩相当量 2g	
9火	山祭り プラスワン給食	ごはん 牛乳 ハマチの天ぷら 切り干し大根の煮物 ごぼう汁 福井県産さつまいもタルト(プラスワン!)	ハマチ とうふ みそ ちゅうあげ	きゅうにゅう	こめ さつまいもタルト さとう こむぎこ	なたねあぶら	はくさい にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく さいいんげん きりぼしだいこん	熱量 657 kcal たんぱく質 23.4g 脂質 21.1g 炭水化物 98.3g 食塩相当量 1.4g	
10水	らっきょうの甘酢づけでドレッシングを手作ります。	肉だんごと冬野菜のカレーライス 牛乳 大根とわかめのらっきょうサラダ	にくだんご だいず とりささみフレーク	きゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー だいこん らっきょうあまずづけ	熱量 624 kcal たんぱく質 20g 脂質 19g 炭水化物 97.3g 食塩相当量 1.7g	

## 南越前町学校給食週間特別献立 12月11日(木)~12月18日(木) 北陸新幹線通過駅グルメツアー

11木	給食週間 特別献立①	長野県グルメを味わおう! 野沢菜チャーハン 牛乳 みそラーメン ぶどうゼリー	とりひきにく ぶたにく みそ	きゅうにゅう ヨーグルト	こめ ちゅうかめん さとう ゼリー	ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース のぎわなづけ はくさい もやし しめじ こまつな	熱量 611 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18g 炭水化物 92g 食塩相当量 2.1g	
12金	給食週間 特別献立②	埼玉県グルメを味わおう! ごはん 牛乳 ゼリーフライ ツナと野菜のさっぱりあえ すいとん汁	うすあげ みそ ツナ	きゅうにゅう	ゼリーフライ	なたねあぶら	だいこん にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ キャベツ きりぼしだいこん ほうれんそう コーン	熱量 638 kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.9g 炭水化物 101.2g 食塩相当量 2.1g	
15月	給食週間 特別献立③	東京都グルメを味わおう! ごはん 牛乳 キャベツミンチカツ ひじきと小松菜の炒り煮 みそちゃんこ鍋	とりにく とうふ みそ ちゅうあげ ミンチカツ	きゅうにゅう ひじき	こめ はるさめ さとう	なたねあぶら バター	しょうが だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ たまねぎ コーン こまつな	熱量 618 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.9g 炭水化物 90.5g 食塩相当量 2g	
16火	給食週間 特別献立④	福井県グルメを味わおう! 茶飯 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 まいたけのみそ汁 はぐたえもち	いりだいず うすあげ みそ こおりとうふ ぶたにく こおりとうふ	きゅうにゅう	こめ もちごめ はぶたえもち さとも	ごまあぶら	たまねぎ にんじん まいたけ こまつな しょうが にんにく もやし キャベツ さいいんげん パインかん	熱量 595 kcal たんぱく質 25.7g 脂質 17.7g 炭水化物 88.6g 食塩相当量 2.2g	
17水	熊本県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 味付けのり 太平燕 れんこんのサラダ	ラム ツナ うずらのたまご	きゅうにゅう あじつけのり	こめ はるさめ	ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん もやし はくさい チンゲンサイ れんこん きゅうり きりぼしだいこん キャベツ	熱量 631 kcal たんぱく質 23.4g 脂質 24.6g 炭水化物 83.9g 食塩相当量 1.9g	
18木	給食週間 特別献立⑤	福井県の郷土料理を味わおう! ごはん 牛乳 県産サバの照り焼き 五目なます 打ち豆とじゃが芋のみそ汁	とうふ みそ うちまめ みそ サバ うすあげ	きゅうにゅう ひじき	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ だいこん	熱量 625 kcal たんぱく質 27.7g 脂質 23.4g 炭水化物 82.4g 食塩相当量 2g	
19金	保護者会	今年度の給食週間特別献立は「北陸新幹線通過駅」グルメツアーをテーマにしました。色々な県の特産品や郷土料理を皆さんに紹介します。お楽しみに!							
22月	冬至給食	ごはん 牛乳 福ふく野菜のそぼろ炒め 五目にこみうどん	うすあげ ぶたひきにく	きゅうにゅう	こめ うどん さとう さとう	なたねあぶら	だいこん にんじん ねぎ ゆず かぼちゃ しょうが たまねぎ ごぼう さいいんげん	熱量 586 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.5g 炭水化物 94.3g 食塩相当量 1.5g	
23火	終業式 選ぶデザートの日	カレーピラフのクリームソースがけ 牛乳 わかめスープ 選ぶデザート (ガトーショコラ か 豆乳パンナコッタ)	ぶたにく ベーコン	きゅうにゅう なまクリーム チーズ	こめ でんぶん デザート	なたねあぶら	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン キャベツ もやし ほうれんそう	熱量 656 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.1g 炭水化物 99.4g 食塩相当量 2.1g	

## 北陸新幹線通過駅・グルメツアー

**埼玉県 (ゼリーフライ)**  
ゼリーフライは埼玉県行田市の郷土料理で、衣のついていないコロッケのような食べ物です。おからとじゃがいもを主原料とし、刻んだにんじんやねぎなどの野菜を混ぜて素揚げにし、ソースをかけて食べます。

**長野県 (野沢菜漬)**  
寒さが厳しい長野県では、冬になると田畑から青物がひとつもとれなくなるため、晩秋になると、大量に保存用の漬物を仕込みました。特に野沢菜漬は、信州の冬には欠かせない食材だそうです。給食では鶏肉と一緒にチャーハンにします。

**東京都 (ちゃんこ鍋・メンチカツ)**  
ちゃんこなべの「ちゃんこ」とは、カシの食事を意味します。また、メンチカツの由来は、明治時代に東京都の洋食店が「ミンチミートカツレット」として考えたのが始まりといわれています。

**福井県 (茶飯)**  
茶飯は南越前町今庄地区に伝わる郷土料理です。奈良の東大寺や興福寺で始まったとされる「奈良茶飯」が場町だった今庄に旅人によって伝えられたとされています。もともとは、茶を煎じた汁で炊いた茶がゆから変化したと考えられていて、今庄では大豆と番茶を使って作られるようになりました。