１２月の給食献立表

須賀川市立西袋第二小学校

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう 血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	そのほか（ちょうみりょう）	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	塩分 g
1	木	食パン　牛乳　コーンサラダ 鶏肉のてりやき　小松菜のスープ	とり肉 ロースハム 牛乳	キャベツ コーン こまつな だいこん にんじん たまねぎ しめじ	パン 砂糖 油 マカロニ	しょうゆ 塩 こしょう スープストック	564	28.3	17.7	328	3.8
2	金	麦ごはん　牛乳　家常豆腐　キムチ和え	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ にら はくさい だいこん	強化米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 精米 おおむぎ	しょうゆ 塩 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 酒 キムチの素	598	25.0	17.6	373	1.9
5	月	すきすき　こんだて									
6	火	給食なし									
7	水	麦ごはん　牛乳　鮭のみそマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮　小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 鮭 みそ あぶらあげ 煮干しだし ぶた肉 ひじき チーズ	こまつな ねぎ ごぼう 干しいたけ きょうな にんじん	精米 おおむぎ 強化米 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 油	しょうゆ 酒	646	29.3	20.1	354	2.6
8	木	すきすき　こんだて									
9	金	麦ごはん　牛乳　大根と豚肉の炒め煮 ほうれん草の卵和え　みかん	牛乳 ぶた肉 なまあげ 卵	にんにく しょうが だいこん みかん ほうれんそう もやし にんじん グリンピース	精米 おおむぎ 強化米 砂糖 こんにゃく ごま油	しょうゆ 酒	634	24.7	17.9	390	1.9
12	月	麦ごはん　牛乳　シュウマイ 春雨のごま酢あえ　中華スープ	牛乳 ぶた肉 シュウマイ	チンゲンツァイ ねぎ キャベツ きょうな はくさい にんじん	精米 おおむぎ 強化米 油 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま ラー油	塩 しょうゆ 酢	555	19.4	14.7	314	1.5
13	火	ミルクパン　牛乳　洋風おでん ブロッコリーとキャベツのサラダ	加工乳 牛乳 ウインナー とり肉 うずら卵	にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ レーズン	パン じゃがいも 無塩バター 油 砂糖	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 酢	677	28.5	28.7	340	2.9
14	水	そぼろごはん　牛乳　千草あえ なめこ汁	とり肉 牛乳 いか 錦糸卵 とうふ みそ 煮干しだし	えだまめ しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう なめこ ねぎ	米 おおむぎ 強化米 砂糖 ごま油 油	しょうゆ 塩 酢 みりん 酒	581	27.3	18.0	318	3.3
15	木	（食育の日）食パン　牛乳　ｸﾞﾘﾗｯﾄｯﾛﾋ 海草サラダ　ﾎﾟﾃﾄｽｰﾌﾟ　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	牛乳 鮭 ベーコン 海藻	たまねぎ にんじん レモン キャベツ たまねぎ だいこん しめじ	パン 有塩バター ごま油 砂糖 じゃがいも ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	塩 こしょう しょうゆ 酢 スープストック ぶどう酒	608	29.4	18.9	319	3.5
16	金	麦ごはん　牛乳　さばのおかか煮 ひじきの五色和え　みそ汁	牛乳 サバ 錦糸卵 あぶらあげ みそ かつお節 ひじき	ほうれんそう にんじん もやし　ねぎ	精米 おおむぎ 強化米 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	585	23.4	16.3	293	2.8
19	月	麦ごはん　牛乳　納豆　けんちん汁 しその香味漬	牛乳 納豆 とり肉 とうふ みそ	ごぼう はくさいだいこん にんじん ねぎ きゅうり キャベツ しその葉	精米 おおむぎ 強化米 さといも こんにゃく	しょうゆ 塩 酒	606	25.1	17.3	345	2.8
20	火	(ｸﾘｽﾏｽ献立)減量食ﾊﾟﾝ　牛乳　ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀ　ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ　ﾌﾟﾁｹｰｷ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン パセリ	パン 油 無塩バター プチケーキ	塩 こしょう カレー粉 ソース しょうゆ	692	30.2	27.5	399	3.1
21	水	梅ちりごはん　牛乳　大根と里芋の煮物 かぼちゃサラダ	牛乳 とり肉	だいこん にんじん インゲン かぼちゃ きゅうり たまねぎ	精米 おおむぎ 強化米 こんにゃく さといも 砂糖 油 マヨネーズ	しょうゆ うめゆかり素 酒 みりん	681	21.2	21.6	291	2.9
22	木	終業式のため給食なし									

※材料の都合により、献立がかわることもありますので、ご了承願います。

※献立表の栄養価は、中学年（8～9歳児童の場合）になります。

栄養所要量の基準値	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	塩分 g
児童（6～7歳の場合）	560	16	17	300	2未満
児童（8～9歳の場合）	660	20	21	350	2.5未満
児童（10～11歳の場合）	770	25	24	400	3未満

給食だより H23 12月

寒い毎日が続きます。はやいもので、もう 12 月です。平成２３年も残すところあとわずかです。かぜなどひかないように注意しましょう。

今月は、野菜について紹介します。

【冬が旬のやさい】

ほうれんそう

はくさい

だいこん

ねぎ

このほかにも、「冬が旬のやさい」はたくさんあります。なにがあるか考えてみましょう。

～ほうれんそうについて～

ほうれんそうには、ビタミンＡやビタミンＣ，鉄分がたくさんふくまれています。

＜クイズ　その１＞

ほうれんそうにふくまれる「ビタミンＣ」は、冬と夏とではどれくらいちがうでしょうか？（ヒント：旬の冬のほうが多いです。）

こたえ→冬のほうが夏より３倍多いです。

※旬のやさいは、おいしいうえに、栄養もたくさんふくまれています。

＜クイズ　その２＞

ほうれんそうを３分間ゆでたとき、ビタミンＣはどれくらい減るでしょうか？

こたえ→もとの半分に減ります。

※ビタミンＣは、水に溶けやすく、熱に弱いせいしつがあります。やさいをゆでる時間は、なるべく短くするといいでしょう。

やさいが苦手なひとへ・・・

においや食べたかんじが苦手など、いろいろな理由があるかもしれませんが、やさいにふくまれるビタミンやミネラル、食物繊維は体にとって大事なものです。
食べられるやさいから、少しでもたべるようにしましょう。

にがてなやさいが、好きになる方法

- ◆そのやさいが、ほんとうにおいしい旬の時期に食べる。
- ◆自分で野菜をそだててみる。
- ◆自分で料理をしてみる。
- ◆家族や友達など、みんなでいっしょにたべる。
- ◆お腹がすいている時に食べる。
- ◆自分の好きな味にしてみる。
  （好きな味のドレッシングをかけるなど。）
- ◆おさらにきれいにもりつける。
  （見た目がおいしそうだということも大切です。）

作ってみませんか？

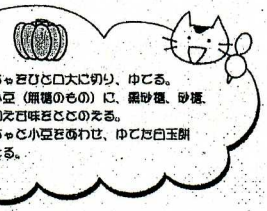
冬至かぼちゃ

材料（4人分）

- かぼちゃ…150g
- 塩　…少々
- ゆで小豆…40g
- 黒砂糖　…20g
- 砂糖　…25g
- 白玉餅　…40g

作り方

1. かぼちゃをひと口大に切り、ゆでる。
2. ゆで小豆（無糖のもの）に、黒砂糖、砂糖、塩を加えて味をととのえる。
3. かぼちゃと小豆をあわせ、ゆでた白玉餅を加える。



須賀川市教育委員会学校教育課