



12がつの給食こんだて予定表

<めあて>



岡垣町イメージキャラクター びわりん&びわすけ

PTA配布

令和5年度

小学校

| 日 | こんだてめい | | <きいろ> おもにエネルギーの もとになる食品 | <あか> おもに体をつくる もとになる食品 | <みどり> おもに体の調子を整える もとになる食品 | エネルギー (和加円) | ひとくちメッセージ |
|---------|----------|--|---|--|--|----------------|---|
| | しゅしょく | 牛乳 おかず | | | | | |
| 1 金 | むぎごはん | やきししゃも ちぐさあえ とうふのみそしる | (こめ) むぎ さとう ごま | ぎゅうにゅう ししゃも ちくわ あぶらあげ とうふ わかめ みそ | こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ | 579 | 冷たい牛乳を飲むとお腹も冷たくなってしまうですね。一気に飲まずに、ひとくちずつ、かむようにゆっくり飲んでみましょう。 |
| 4 月 | せわりコッパン | ホットドッグ(ウインナー・ポイルキャベツ) こまつなとコーンのスープ みかん | せわりコッパン さとう あぶら | ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン | キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しめじ コーン みかん | 636 | 小松菜は東京生まれの野菜です。小松菜という名前は江戸時代の5代将軍、徳川綱吉が名付けたとも言われています。 |
| 5 火 | むぎごはん | ジャージャン豆腐 ちゅうかはるさめスープ | (こめ) むぎ でんぱん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく | にんにく しょうが にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ もやし とうみょう きくらげ | 594 | ジャージャン豆腐に入っているのは「厚揚げ」です。「厚揚げ」は、豆腐を油で揚げたもので、表面はやや固く、中は柔らかいです。 |
| 6 水 | ねじりパン | はなやさいのシチュー ハムとだいこんのマリネ | ねじりパン じゃがいも マーガリン(バター) こむぎこ あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム | にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー だいこん きゅうり レモン | 580 | ブロッコリーとカリフラワーはキャベツの仲間です。花が咲く前の、栄養とう味がぎゅっとつまった「つぼみ」を食べます。 |
| 7 木 | ごはん | 【世界の料理「ブラジル」】 ピカジーニョ きゅうりとまめのサラダ | (こめ) じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく ひよこまめ | たまねぎ パプリカ トマト にんにく キャベツ きゅうり レモン | 594 | 今日はブラジルの料理を味わいましょう。ピカジーニョは、ひき肉・玉ねぎ・トマト・にんにくを炒めた料理です。ご飯にかけて食べましょう。 |
| 8 金 | むぎごはん | さけのかぼすじょうゆやき じゃがいもきんぴら はくさいのみそしる | (こめ) むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ | かぼす にんじん いんげん こんにゃく はくさい たまねぎ しめじ | 603 | エネルギーが不足すると、成長や運動に必要な栄養素も不足します。自分に必要な量をきちんと食べるようにしましょう。 |
| 11 月 | ワンローフパン | かぶのスープ ホキのチリソースやき いちご&マーガリン | ワンローフパン いちごジャム マーガリン あぶら さとう | ぎゅうにゅう ベーコン ホキ | かぶ かぶのは にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく | 592 | かぜを予防するためには、1に手洗い、2に栄養です。そして、しっかり睡眠をとって、かぜに負けない体をつくりましょう。 |
| 12 火 | わかめごはん | みそにこみうどん じばさんやさいのごまあえ | (こめ) うどん あぶら さとう ごま | ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ みそ ツナ | たまねぎ にんじん はくさい ごぼう えのきたけ みずな しゅんぎく ほうれんそう もやし | 564 | 今日のうどんは、みそ味で、ぐつぐつ煮こんだ料理です。あつあつのうどんを体を芯(しん)からあたためましょう。 |
| 13 水 | よこわりまるパン | チリコンカン ミルファンティ(ようふうかきたまスープ) | よこわりまるパン あぶら こむぎこ パンこ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ベーコン たまご チーズ | たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ | 596 | 今日はチリコンカンです。横割丸パンにはさんで食べましょう。こぼれやすいので、気をつけながら上手に食べてくださいね。 |
| 14 木 | むぎごはん | ふゆやさいのカレー アーモンドサラダ | (こめ) むぎ こむぎこ アーモンド じゃがいも あぶら マーガリン(バター) さとう | ぎゅうにゅう とりにく チーズ | にんじん たまねぎ だいこん れんこん ブロッコリー しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン | 642 | 今日のカレーには、人参・大根・れんこん・ブロッコリーなどの冬野菜がたくさん入っています。旬の野菜のおいしさを味わいましょう。 |
| 15 金 | むぎごはん | とりだんごじる ごもくきんぴら | (こめ) むぎ でんぱん マロニー さとう ごま あぶら | ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく | しょうが はくさい にんじん ねぎ みずな れんこん いんげん ごぼう こんにゃく パプリカ | 595 | 鶏肉のミンチに豆腐を混ぜてよくこねて作った「鶏団子汁」です。調理員さん手作りの鶏団子は、ふんわり柔らかく、やさしい味わいですね。 |
| 18 月 | キャロットパン | バターコーンラーメン ぎょうざ きりぼしだいこんのあえもの | キャロットパン こむぎこ ちゅうかめん さとう バター(マーガリン) でんぱん | ぎゅうにゅう やきぶた ツナ ぶたにく | にんじん もやし キャベツ たまねぎ きくらげ コーン しょうが なら ねぎ きりぼしだいこん きゅうり | 592 | 給食室では温かい給食を届けるために時間ギリギリに仕上げます。それでもラーメンはのびやすいので、手早く準備して食べてくださいね。 |
| 19 火 | ごはん | おかがき産 【和食の日】 さわらのゆずこしょうやき くきわかめのいために かぼちゃのみそしる | (こめ) さとう あぶら | ぎゅうにゅう さわら くきわかめ てんぱら とうふ あぶらあげ みそ | にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ しめじ かいわれ | 584 | 12月22日は冬至(とうじ)です。この日にかぼちゃを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入るとかぜをひかないと言われています。 |
| 20 水 | ロールパン | からあげ(2こ) ブロッコリーサラダ コーンホワイトスープ セレクトデザート | ロールパン でんぱん あぶら さとう じゃがいも デザート | ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン | しょうが にんにく パセリ ブロッコリー パプリカ レモン にんじん たまねぎ コーン | 651+α | 2学期の給食は今日で終わりです。予約したデザートもあります。2学期を振り返りながら、先生や友達と一緒に味わってくださいね。 |

○ ついたものは、おかがきまち(またはおかがきまちしゅうへん) でつくられたものです。

*材料の都合で献立を変更することがあります。

*かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は卵の入っていない製品を使用しています。

もうすぐ冬休み!
食生活のポイント

- 朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう
- 早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう
- おやつは時間と 量を決めて 食べよう
- ゆっくりよくかんで 食べよう
- 冬野菜をたっぷり食べよう

かむ かむ

20日(水)は
セレクト給食です。
予約したデザートを
食べます。

どれかひとつ、もくひょうをきめてチャレンジするのもいいですね。ふゆやすみが終わった後、ふりかえりをしてみましょう。

○...よくできた △...まあまあできた ×...できなかった