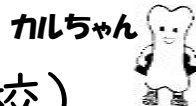




12月の予定献立表(小学校)



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。



カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

〇月〇日(△)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	12月1日(金)		604kcal 22.9g	12月4日(月)		592kcal 24.0g	12月5日(火)		612kcal 27.4g							
<p>こんだて</p> <p>たべもの三色分け</p> <p>赤(あか)のたべもの からだをつくるものになる</p> <p>緑(みどり)のたべもの からだのちようしをととのえる</p> <p>黄(き)のたべもの はたらくちからのものになる</p> <p>☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。</p>			ぎゅうにゅう ごはん マーボーだいこん かいそうサラダ			ぎゅうにゅう ごはん ビビンバ はるさめスープ			ぎゅうにゅう ごはん こなつなとあつあげのそぼろあんかけ じゃがいもとキャベツのみそしる									
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)							
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本							
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0							
赤	ぶたミンチ	20.0	赤	牛肉	40.0	赤	ぶたミンチ	20.0	赤	ぶたミンチ	20.0							
赤	だいこん	88.0	緑	にんにく	0.2	赤	厚揚げ	50.0	赤	厚揚げ	50.0							
赤	厚揚げ	30.0	緑	米油	0.5	緑	たまねぎ	15.0	緑	たまねぎ	15.0							
赤	にんじん	11.0	黄	三温糖	0.5	緑	こまつな(精華町産)	22.0	緑	こまつな	22.0							
赤	たまねぎ	33.0	黄	こいロしょうゆ	1.0	緑	しょうが	0.5	緑	しょうが	0.5							
赤	たけのこ	8.0	黄	みりん	1.0	黄	上白糖	1.0	黄	上白糖	1.0							
赤	葉ネギ	4.0	緑	もやし	30.0	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2							
赤	にんにく	0.2	緑	にんじん	11.0	黄	こいロしょうゆ	1.5	黄	こいロしょうゆ	1.5							
赤	しょうが	0.6	緑	こまつな	22.0	黄	うすロしょうゆ	2.0	黄	うすロしょうゆ	2.0							
赤	米油	0.5	緑	ぜんまい	5.0	黄	みりん	1.5	黄	みりん	1.5							
赤	トウバンジャン	0.06	黄	三温糖	1.0	黄	酒	1.0	黄	酒	1.0							
赤	酒	0.5	黄	こいロしょうゆ	3.5	黄	片栗粉	0.8	黄	片栗粉	0.8							
赤	赤みそ	10.0	黄	いりごま	1.0	黄	削り節	0.5	黄	削り節	0.5							
赤	三温糖	2.0	黄	ごま油	0.5	黄	水	20.0	黄	水	20.0							
赤	みりん	1.0	黄	酒	0.5	赤	とり肉	10.0	赤	とり肉	10.0							
赤	ごま油	1.0	黄	トウバンジャン	0.1	黄	じゃがいも	25.0	黄	じゃがいも	25.0							
赤	こいロしょうゆ	2.0	赤	とり肉	10.0	緑	キャベツ(精華町産)	22.0	緑	キャベツ	22.0							
赤	片栗粉	0.5	黄	春雨	4.0	緑	たまねぎ	17.0	緑	たまねぎ	17.0							
赤	水	20.0	緑	にんじん	11.0	緑	えのきたけ	6.0	緑	えのきたけ	6.0							
赤	ひじき(乾)	0.8	緑	たまねぎ	33.0	緑	葉ネギ	4.0	赤	信州みそ(精華町産)	8.0							
赤	くきわかめ(乾)	0.5	緑	しいたけ	5.0	赤	信州みそ	8.0	赤	削り節	2.0							
赤	ツナ	8.0	緑	セロリー	6.0	赤	削り節	2.0	赤	水	100.0							
赤	にんじん	7.0	緑	パセリ	0.5	赤	水	100.0										
赤	ホールコーン	6.0	緑	塩	0.3													
赤	酢	2.0	緑	こしょう	0.03													
赤	塩	0.3	緑	うすロしょうゆ	3.0													
赤	オリーブオイル	1.0	緑	スープベースチキン	5.0													
赤	上白糖	0.5	緑	水	100.0													
12月6日(水)			12月7日(木)			696kcal 23.8g	12月8日(金)			669kcal 27.9g	12月11日(月)			627kcal 33.8g	12月12日(火)			582kcal 24.2g
フライドチキン:704kcal、28.9g 白身魚フライ:700kcal、31.0g			ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらおまめのカレー フルーツポンチ				ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ ほうれんそうとはくさいのおひたし さわにわん				ぎゅうにゅう たきこみごはん かつおのさらさあげ ふゆやさのみそしる				ぎゅうにゅう ごはん おでん キャベツのごまあえ			
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	
黄	バーガーパン(60g)	1個	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	75.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	
<フライドチキン> 赤 とり肉(60g) 1切 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 こいロしょうゆ 1.2 黄 酒 1.0 黄 片栗粉 7.0 黄 米油 7.0 黄 ノンエッグタルタルソース 1個			赤 牛肉 30.0 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.03 赤 大豆(乾) 10.0 緑 たまねぎ 80.0 緑 にんじん(精華町産) 17.0 黄 じゃがいも(精華町産) 25.0 緑 にんにく 0.6 緑 しょうが 0.6 黄 オリーブオイル 0.8 黄 米粉 5.0 黄 片栗粉 0.5 黄 カレー粉 0.8 黄 ケチャップ 5.0 黄 塩 0.3 黄 りんご 3.0 黄 ココナッツミルク 3.0 黄 ウスターソース 2.0 黄 トンカツソース 3.0 黄 こいロしょうゆ 2.0 黄 上白糖 0.5 黄 スープベースチキン 10.0 黄 赤ワイン 1.0 黄 チャツネ 2.0 黄 水 40.0			赤 さば(50g) 1切 赤 しょうが 1.0 赤 酒 1.0 赤 こいロしょうゆ 2.0 黄 片栗粉 6.0 黄 米油 6.0 緑 はくさい 22.0 緑 ほうれんそう 11.0 緑 にんじん 4.0 黄 こいロしょうゆ 1.5 黄 上白糖 0.7 赤 ぶた肉 15.0 赤 にんじん 11.0 緑 たまねぎ 17.0 緑 だいこん 22.0 緑 葉ネギ 4.0 赤 つきこんにやく 8.0 赤 うすロしょうゆ 3.5 赤 酒 0.3 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.02 赤 削り節 2.0 赤 水 100.0			赤 とり肉 5.0 赤 油揚げ 5.0 赤 にんじん 4.0 緑 ごぼう 5.0 赤 こいロしょうゆ 3.4 赤 うすロしょうゆ 3.4 赤 みりん 2.3 赤 酒 2.3 赤 かつお 55.0 赤 こいロしょうゆ 2.0 赤 酒 1.0 赤 しょうが 0.6 赤 カレー粉 0.6 黄 片栗粉 6.0 黄 米油 6.0 赤 ぶた肉 10.0 赤 だいこん 33.0 赤 はくさい 11.0 赤 にんじん 6.0 赤 ほうれんそう 11.0 赤 信州みそ 8.0 赤 削り節 2.0 赤 水 100.0			赤 とり肉 15.0 赤 じゃがいも(精華町産) 22.0 赤 だいこん(精華町産) 44.0 赤 厚揚げ 15.0 赤 板こんにやく 10.0 赤 ちくわ 15.0 赤 にんじん 11.0 赤 (除去食)うずらたまご 20.0 黄 三温糖 3.0 黄 うすロしょうゆ 3.0 黄 こいロしょうゆ 3.0 黄 酒 1.0 黄 みりん 1.0 黄 削り節 2.0 黄 水 40.0 緑 こまつな(精華町産) 16.0 緑 にんじん 6.0 緑 キャベツ 22.0 黄 すりごま 1.0 黄 こいロしょうゆ 2.0 黄 上白糖 1.0						
<白身魚フライ> 赤 メルルーサ(60g) 1切 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 小麦粉 8.0 黄 水 3.0 黄 パン粉 10.0 黄 米油 10.0 黄 ノンエッグタルタルソース 1個			赤 小麦粉 8.0 赤 ケチャップ 5.0 赤 塩 0.3 赤 りんご 3.0 赤 ココナッツミルク 3.0 赤 ウスターソース 2.0 赤 トンカツソース 3.0 赤 こいロしょうゆ 2.0 赤 上白糖 0.5 赤 スープベースチキン 10.0 赤 赤ワイン 1.0 赤 チャツネ 2.0 赤 水 40.0			赤 ぶた肉 15.0 赤 にんじん 11.0 緑 たまねぎ 17.0 緑 だいこん 22.0 緑 葉ネギ 4.0 赤 つきこんにやく 8.0 赤 うすロしょうゆ 3.5 赤 酒 0.3 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.02 赤 削り節 2.0 赤 水 100.0			赤 かつお 55.0 赤 こいロしょうゆ 2.0 赤 酒 1.0 赤 しょうが 0.6 赤 カレー粉 0.6 黄 片栗粉 6.0 黄 米油 6.0 赤 ぶた肉 10.0 赤 だいこん 33.0 赤 はくさい 11.0 赤 にんじん 6.0 赤 ほうれんそう 11.0 赤 信州みそ 8.0 赤 削り節 2.0 赤 水 100.0									
緑 キャベツ 27.0 緑 塩 0.2 赤 ウインナー 15.0 緑 はくさい 33.0 緑 にんじん 11.0 緑 たまねぎ 26.0 緑 セロリー 6.0 緑 塩 0.30 緑 こしょう 0.03 緑 うすロしょうゆ 2.5 緑 白ワイン 1.0 緑 ローリエ 0.01 緑 スープベースチキン 5.0 緑 水 80.0			赤 みかん缶 20.0 赤 もも缶 15.0 赤 パイナップル缶 15.0 赤 ナタデココ 15.0 赤 白ワイン 1.0 赤 上白糖 3.0 赤 塩 0.1 赤 水 6.0			赤 ぶた肉 15.0 赤 にんじん 11.0 緑 たまねぎ 17.0 緑 だいこん 22.0 緑 葉ネギ 4.0 赤 つきこんにやく 8.0 赤 うすロしょうゆ 3.5 赤 酒 0.3 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.02 赤 削り節 2.0 赤 水 100.0			赤 かつお 55.0 赤 こいロしょうゆ 2.0 赤 酒 1.0 赤 しょうが 0.6 赤 カレー粉 0.6 黄 片栗粉 6.0 黄 米油 6.0 赤 ぶた肉 10.0 赤 だいこん 33.0 赤 はくさい 11.0 赤 にんじん 6.0 赤 ほうれんそう 11.0 赤 信州みそ 8.0 赤 削り節 2.0 赤 水 100.0									
セレクト給食			セレクト給食			セレクト給食			セレクト給食			セレクト給食						
更紗(さらさ)揚げ カレー粉を使っているから揚げのことです。しょうゆの色に、点々と白いでんぶんと黄色いカレー粉の散った様子が、更紗というインドの布に似ていることから、この名前がつけました。																		

12月13日(水)		588kcal 22.2g	12月14日(木)		593kcal 27.1g	12月15日(金)		618kcal 24.9g	12月18日(月)		559kcal 24.5g	12月19日(火)		589kcal 23.3g	
ぎゅうにゅう ココアパン かぶのチャウダー コールスローサラダ			ぎゅうにゅう ごはん にんじんふりかけ えのきのぼんずいため わかめとふのみそしる			ぎゅうにゅう コーンライス とりにくのマスタードやき ABCスープ			ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい だいこんのナムル			ぎゅうにゅう かおりごはん ほうとうじる ゆずいりハムサラダ			冬至献立
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	
黄	ココアパン(60g)	1個	黄	米	80.0	黄	米	75.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	
赤	とり肉	15.0	緑	にんじん	22.0	緑	ホールコーン	15.0	赤	ぶた肉	30.0	黄	かおりごはんの素	1.5	
赤	ベーコン	2.5	赤	ちりめんじゃこ	5.0	酒	酒	1.0	緑	しょうが	0.6	黄	ほうとう	25.0	
赤	ショルダーベーコン	2.5	黄	米油	0.5	塩	塩	0.3	緑	にんにく	0.2	赤	ぶた肉	20.0	
緑	かぶ	50.0	黄	塩	0.1	うすろしょうゆ	うすろしょうゆ	3.0	黄	米油	1.0	赤	油揚げ	5.0	
緑	にんじん	11.0	赤	牛肉	30.0	スープベースチキン	スープベースチキン	6.0	赤	いか	15.0	緑	かぼちゃ	22.0	
緑	たまねぎ	33.0	赤	こいロしょうゆ	1.0	赤	とり肉(60g)	1切	緑	にんじん	16.0	緑	にんじん(精華町産)	5.0	
緑	クリームコーン	20.0	黄	三温糖	0.5	マスタード	マスタード	1.5	緑	たまねぎ	33.0	緑	だいこん(精華町産)	11.0	
緑	コーンペースト	18.0	酒	酒	0.5	酒	酒	2.0	緑	はくさい	66.0	緑	葉ネギ	4.0	
赤	牛乳	25.0	緑	えのきたけ	22.0	黄	オリーブオイル	1.0	緑	もやし	30.0	赤	削り節	2.0	
	塩	0.4	緑	にら	6.0	塩	塩	0.1	緑	たけのこ(水煮)	5.0	赤	信州みそ	7.0	
	こしょう	0.01	緑	もやし	30.0	こしょう	こしょう	0.02	緑	しいたけ	4.0	赤	うすろしょうゆ	1.0	
	白ワイン	1.0	緑	にんじん	8.0	黄	三温糖	1.0	緑	塩	0.3	赤	酒	1.0	
	スープベースチキン	8.0	黄	すりごま	1.0	緑	にんにく	0.2	こしょう	こしょう	0.05	赤	水	60.0	
	水	30.0	緑	レモン果汁	1.0	こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	2.0	こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	1.0	赤	ローズハム	10.0	
緑	パセリ	0.5	みりん	みりん	1.0	赤	ベーコン	2.5	うすろしょうゆ	うすろしょうゆ	2.5	緑	はくさい	33.0	
緑	キャベツ	33.0	うすろしょうゆ	うすろしょうゆ	3.0	赤	ショルダーベーコン	2.5	黄	片栗粉	2.0	緑	だいこん	22.0	
緑	にんじん	11.0	黄	上白糖	1.0	黄	ABCマカロニ	5.0	酒	酒	0.5	塩	塩	0.3	
緑	ホールコーン	5.0	こしょう	こしょう	0.01	緑	キャベツ(精華町産)	33.0	赤	チキンハム	10.0	こしょう	こしょう	0.03	
	酢	2.0	塩	塩	0.1	緑	にんじん(精華町産)	11.0	緑	だいこん	33.0	緑	ゆず果汁	1.0	
	塩	0.3	赤	とり肉	10.0	緑	たまねぎ	21.0	緑	にんじん	11.0	酢	酢	1.0	
	こしょう	0.03	黄	おつゆふ	2.0	緑	セロリー	6.0	黄	ごま油	0.5	みりん	みりん	0.5	
黄	オリーブオイル	1.0	赤	カットわかめ(乾)	0.5	塩	塩	0.3	酢	酢	1.0	黄	上白糖	0.1	
黄	上白糖	0.5	緑	たまねぎ	33.0	こしょう	こしょう	0.03	黄	こいロしょうゆ	3.0	黄	オリーブオイル	1.0	
			赤	葉ネギ	4.0	うすろしょうゆ	うすろしょうゆ	2.5	黄	上白糖	1.0				
			赤	信州みそ	8.0	白ワイン	白ワイン	1.0	黄	一味唐辛子	0.02				
			赤	削り節	2.0	ローリエ	ローリエ	0.01							
			水	水	100.0	スープベースチキン	スープベースチキン	5.0							
						水	水	100.0							

食育の日 ~おはなし給食~
「おおきなかぶ」よりとろとろのかぶをたっぷり入れたチャウダーです♪

冬至
今年の冬至は、12月22日です。一年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。ゆず湯に入って温まったり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひきにくく元気に過ごせるという習慣があります。

12月20日(水)		766kcal 28.9g
ぎゅうにゅう バターパン タンドリーチキン ポテトスープ クリスマスデザート		
分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	バターパン(60g)	1個
赤	とり肉(60g)	1切
	塩	0.3
	こしょう	0.01
赤	ヨーグルト(無糖)	8.0
	カレー粉	0.3
	ケチャップ	4.0
	ウスターソース	2.0
黄	じゃがいも	33.0
赤	ベーコン	2.5
赤	ショルダーベーコン	2.5
緑	たまねぎ	22.0
緑	にんじん	11.0
緑	ホールコーン	5.0
緑	セロリー	5.0
緑	パセリ	0.5
	塩	0.3
	こしょう	0.03
	うすろしょうゆ	3.0
	スープベースチキン	5.0
	水	100.0
黄	クリスマスデザート	1個

今日は、2学期最後の給食です。クリスマス献立にちなんでデザートがついています。どんなデザートか楽しみにしていてくださいね♪

冬休みの食生活について

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、体を動かすと、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

日本伝統行事に触れる機会にしよう!

食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつは、3食食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにだらだら食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

大みそか

年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

あなたの家では何と呼びますか?

正月 おせち料理

もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会(なおらい)」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では、丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。

かんとうふうそうに 関東風雑煮

かんさいふうそうに 関西風雑煮