

12月の給食目標は「きれいに手を洗おう！」



# 学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター  
だて食育レストラン『eスプーン』  
※facebook公開中!!

令和4年度 第580号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金																
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名															
<p><b>塩分・脂質平均栄養価は</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギーKcal</th> <th>塩分g</th> <th>脂質g</th> </tr> <tr> <td>低学年 634</td> <td>2.3</td> <td>20.8</td> </tr> <tr> <td>中学年 673</td> <td>2.5</td> <td>21.2</td> </tr> <tr> <td>高学年 706</td> <td>2.6</td> <td>21.7</td> </tr> <tr> <td>中学生 775</td> <td>3.0</td> <td>22.9</td> </tr> </table>										エネルギーKcal	塩分g	脂質g	低学年 634	2.3	20.8	中学年 673	2.5	21.2	高学年 706	2.6	21.7	中学生 775	3.0	22.9
エネルギーKcal	塩分g	脂質g																						
低学年 634	2.3	20.8																						
中学年 673	2.5	21.2																						
高学年 706	2.6	21.7																						
中学生 775	3.0	22.9																						
<p><b>5</b> 麦入りごはん</p> <p>もずくスープ</p> <p>韓国風プルコギ丼</p>	<p>(低)722 (中)766 (高)809 (中学)856</p> <p>低21.8 中22.7 高23.5 中学24.3</p> <p>もずく、長ねぎ、ごま油、こしょう</p> <p>鶏ガラスープ、食塩</p> <p>しょうゆラーメンスープ</p> <p>(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)</p> <p>豚バラ肉、玉葱、人参、もやし、にんにく、生姜、オイスターソース</p> <p>清酒、みりん、しょうゆ、コチジャン</p> <p>(原材料の一部に大豆、魚介類を含む)</p> <p>三温糖、ごま油、白ごま、でん粉</p>	<p><b>6</b> わかめごはん</p> <p>わかめごはんの素</p> <p>ごま味噌汁</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>ベーコンサラダ</p>	<p><b>イベント食「有珠小5・6年生考案献立」</b></p> <p>(低)665 (中)713 (高)759 (中学)819</p> <p>低25.4 中26.5 高27.3 中学28.8</p> <p>わかめ、還元水あめ、食塩</p> <p>昆布エキス、酵母エキスパウダー</p> <p>さつまいも、豆腐、白菜、白ごま</p> <p>練りごま、かつおだし、みそ</p> <p>さば、でん粉、みそ、砂糖、発酵調味料</p> <p>(原材料の一部にさば、大豆を含む)</p> <p>ショルダーベーコン(原材料の一部に豚肉を含む)、ブロッコリー、コーン</p> <p>コーンクリームドレッシング</p>	<p><b>7</b> 茹でスパゲティ</p> <p>ミートソース</p> <p>スパゲティ</p> <p>えびフライ</p> <p>プリン</p>	<p>(低)696 (中)741 (高)755 (中学)830</p> <p>低28.8 中30.9 高31.6 中学35.0</p> <p>豚ひき肉、玉葱、人参、青ピーマン</p> <p>にんにく、ダイスタマト、大豆、大豆</p> <p>白ワイン、ウスターソース、食塩</p> <p>トマトピューレ、トマトケチャップ</p> <p>こしょう、チキンコンソメ、三温糖</p> <p>ブイヨングラニュー、上白糖</p> <p>えび、小麦粉、ショートニング、イースト</p> <p>砂糖、食塩、乳化剤、イーストフード</p> <p>でん粉、植物性蛋白、植物性油脂</p> <p>(原材料の一部にえび、小麦、大豆を含む)</p> <p>油脂加工食品、水あめ、グラニュー糖、砂糖</p> <p>ぶどう糖、粉あめ、でん粉、酵母エキス</p> <p>カラメルソース(原材料の一部に大豆を含む)</p>	<p><b>8</b> コッペパン</p> <p>ABCマカロニと野菜のスープ</p> <p>チキンロイヤルカツ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ももベリーラッシー(牧家)</p>	<p>(低)684 (中)698 (高)711 (中学)809</p> <p>低27.0 中27.8 高28.7 中学32.8</p> <p>アルファベットマカロニ(原材料の一部に小麦を含む)</p> <p>玉葱、人参、キャベツ、ミックスビーンズ(黄大豆、青大豆、手豆、金時豆)、鶏肉、パセリ、オリーブ油、食塩</p> <p>こしょう、にんにく、チキンコンソメ、ブイヨングラニュー</p> <p>鶏肉、トマトケチャップ、玉葱、砂糖、白ワイン、りんご</p> <p>食塩、にんにく、たん白加水分解物、豆腐、酵母エキス</p> <p>オニオンパウダー、パン粉、ナツメグパウダー</p> <p>デキストリン、しょうゆ、粉状植物性たん白、香辛料</p> <p>でん粉、小麦粉、ぶどう糖、大豆粉、植物油、揚げ油</p> <p>(原材料の一部に鶏肉、りんご、大豆、小麦を含む)</p> <p>じゃがいも、きゅうり、ポークハム(原材料の一部に豚肉を含む)、食塩、こしょう、上白糖、ノンエッグマヨネーズ</p> <p>生乳、上白糖、クリーム、脱脂濃縮乳、果実ピューレ</p> <p>(ストロベリーピューレ、オレンジピューレ、ブルーベリーピューレ)</p> <p>いちご濃縮果汁、ブラックカラント濃縮果汁</p> <p>(原材料の一部に乳、ももを含む)</p> <p>※この日は牛乳の代わりにももベリーラッシーが付きます。※伊達産の生乳を使用!</p>	<p><b>9</b> 麦入りごはん</p> <p>中華丼</p> <p>オレンジ2コ</p>	<p>(低)511 (中)561 (高)613 (中学)674</p> <p>低26.4 中28.6 高30.9 中学34.7</p> <p>豚肉、むきえび、花いか、玉葱</p> <p>たけのこ水煮、人参、白菜</p> <p>生姜、でん粉、清酒、こしょう</p> <p>チキンコンソメ、鶏ガラスープ</p> <p>塩ラーメンたれ</p> <p>(原材料の一部に豚肉、鶏肉、りんご、小麦、大豆を含む)</p> <p>オレンジ(1/8)</p>															
<p><b>12</b> キャロットピラフ</p> <p>キャロットピラフの素</p> <p>ベジタブルスープ</p> <p>グラタンコロッケ</p> <p>大根ときゅうりのサラダ</p>	<p>(低)584 (中)626 (高)665 (中学)707</p> <p>低17.8 中18.8 高19.6 中学20.8</p> <p>人参、食用植物油、コーン、鶏肉、赤ピーマン</p> <p>食塩、人参濃縮汁、チキンエキス、デキストリン</p> <p>酵母エキス、白身魚エキス、香辛料、野菜エキス</p> <p>(原材料の一部に大豆、鶏肉を含む)</p> <p>ショルダーベーコン(原材料の一部に豚肉を含む)</p> <p>白菜、玉葱、チキンコンソメ、ブイヨングラニュー</p> <p>白ワイン、食塩、こしょう</p> <p>はわいしょ、パン粉、小麦粉、濃縮乳、玉葱、なたね油</p> <p>でん粉、コーンフラワー、ナチュラルチーズ、ゼラチン</p> <p>乾燥スープ(コンソメ)、たん白加水分解物、砂糖</p> <p>バター、食塩、香辛料、プロセスチーズ</p> <p>(原材料の一部に乳、小麦、大豆、ゼラチン、牛肉を含む)</p> <p>ごま香るま塩ドレッシング</p> <p>(原材料の一部にごま、大豆を含む)</p>	<p><b>13</b> ごはん</p> <p>じゃがいもと玉葱の味噌汁</p> <p>あじフライ</p> <p>小袋ソース</p> <p>ほうれん草のおひたし</p>	<p>(低)557 (中)598 (高)640 (中学)688</p> <p>低20.0 中20.9 高21.7 中学22.7</p> <p>じゃがいも、玉葱、長ねぎ</p> <p>みそ、かつおだし</p> <p>あじ、パン粉、小麦粉、食塩、揚げ油</p> <p>(原材料の一部に小麦を含む)</p> <p>(原材料の一部にりんごを含む)</p> <p>ほうれん草、もやし</p> <p>けずり節ふりかけ用(原材料の一部にさばを含む)、しょうゆ、三温糖</p>	<p><b>14</b> 茹でラーメン</p> <p>醤油ラーメン</p> <p>揚げギョーザ2コ</p>	<p>(低)590 (中)630 (高)640 (中学)708</p> <p>低24.5 中26.5 高27.3 中学30.3</p> <p>チャーシュー(原材料の一部に豚肉、小麦、大豆を含む)、水煮メンマ、もやし、長ねぎ</p> <p>カットわかめ、食塩、こしょう</p> <p>チンタンスープ、しょうゆラーメンスープ</p> <p>(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)</p> <p>キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂</p> <p>ひじき、でん粉、しょうゆ、植物油</p> <p>粒状植物性たん白、砂糖、魚介エキス</p> <p>食塩、香辛料、酵母エキス、小麦粉、大豆粉</p> <p>還元でん粉糖化物(原材料の一部に鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごまを含む)</p>	<p><b>15</b> スライスパン</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>網焼きハンバーグ(照り焼き)</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>ミルク(コーヒー味)</p>	<p>(低)694 (中)712 (高)728 (中学)807</p> <p>低26.5 中27.1 高27.6 中学30.3</p> <p>コーン、玉葱、人参、バター、牛乳、生クリーム</p> <p>チーズ、脱脂粉乳、チキンコンソメ、食塩</p> <p>こしょう、コーンクリームスープ(原材料の一部に乳、小麦、大豆、牛肉を含む)</p> <p>鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たん白、パン粉、豚脂</p> <p>粒状植物性たん白、マーガリン、しょうゆ、食塩</p> <p>牛肉エキス、ウスターソース、トマトケチャップ</p> <p>生姜、砂糖、香辛料、ぶどう糖、乾燥卵白、水あめ</p> <p>清酒、チキンエキス(原材料の一部に卵、乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんごを含む)</p> <p>ハーブスパゲティ(原材料の一部に小麦を含む)</p> <p>きゅうり、ライトツナフレーク(原材料の一部に大豆を含む)、きし酢(原材料の一部に小麦を含む)</p> <p>サラダ油、上白糖、ノンエッグマヨネーズ、食塩、こしょう</p> <p>果糖ぶどう糖液糖、砂糖、食塩、インスタントコーヒー</p> <p>乳酸カルシウム、着色料(カラメル)、香料、ビタミンC</p> <p>ビタミンB1、ビタミンB2</p>	<p><b>16</b> 麦入りごはん</p> <p>黄金豚のポークカレー</p> <p>アロニア入り白玉ヨーグルト和え</p>	<p><b>イベント食「地産地消の日」</b></p> <p>(低)687 (中)748 (高)807 (中学)886</p> <p>低22.4 中24.0 高25.9 中学28.6</p> <p>豚肉、じゃがいも、玉葱、人参</p> <p>豆乳クリーム、にんにく、赤ワイン</p> <p>ウスターソース、トマトピューレ</p> <p>チキンコンソメ、カレールウ</p> <p>フライドオニオン</p> <p>冷凍白玉(原材料の一部に大豆を含む)</p> <p>みかん缶、りんご缶、ヨーグルト</p> <p>上白糖、アロニアパウダー</p> <p>今日は、地元食材にごこだわった「地産地消の日」です! 伊達産の米、黄金豚、アロニア、生乳などを使用しています!</p>															
<p><b>19</b> ごはん</p> <p>鶏団子汁</p> <p>いわしの生姜煮</p> <p>無限!キャベツ!!</p>	<p>(低)629 (中)678 (高)726 (中学)785</p> <p>低23.7 中25.0 高26.3 中学28.1</p> <p>とり肉団子(原材料の一部に鶏肉、豚肉、小麦、大豆を含む)、じゃがいも</p> <p>人参、ごぼう、長ねぎ、みそ、かつおだし</p> <p>いわし、砂糖、しょうゆ、還元水あめ</p> <p>発酵調味料、魚醤、粉末生姜</p> <p>(原材料の一部に小麦、大豆を含む)</p> <p>キャベツ、白ごま、にんにくパウダー</p> <p>ごま油、鶏ガラスープ、しょうゆ</p> <p>ラー油(原材料の一部にごまを含む)</p>	<p><b>20</b> えびピラフ</p> <p>えびピラフの素</p> <p>ニョッキのクリーム煮</p> <p>フライドチキン</p> <p>お米deクリスマスケーキ(卵・乳・小麦不使用)</p>	<p><b>イベント食「クリスマス給食」</b></p> <p>(低)761 (中)815 (高)871 (中学)942</p> <p>低21.8 中22.8 高23.8 中学25.7</p> <p>えび、人参、コーン、食用植物油、食塩、醸造調味料、魚醤</p> <p>デキストリン、酵母エキス、野菜エキス、香辛料、チキンエキス</p> <p>白身魚エキス(原材料の一部にえび、鶏肉、大豆を含む)</p> <p>北海道産小麦(原材料の一部に卵、小麦を含む)、玉葱</p> <p>乾燥卵白、牛乳、パセリ、生クリーム、チーズ、バター</p> <p>食塩、こしょう、チキンコンソメ、ベジマールソース</p> <p>ホワイトルウ(原材料の一部に乳、小麦、豚肉、大豆を含む)</p> <p>鶏肉、食塩、香辛料、でん粉、植物油、酵母エキス、パン粉</p> <p>加工でん粉、コーン粉、こしょう末、パプリカ、唐辛子</p> <p>ジンジャーパウダー、ぶどう糖、ガーリック末</p> <p>黒こしょう、なたね油(原材料の一部に鶏肉、小麦を含む)</p> <p>豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、ココアパウダー</p> <p>水あめ、植物油、調整豆乳粉末</p> <p>こんにゃく加工品、清涼飲料水</p> <p>発酵調味料(原材料の一部に大豆を含む)</p>	<p><b>21</b> 茹でかしめん</p> <p>ほうとう(山梨県)</p> <p>南瓜ひき肉フライ</p> <p>国産ゆずゼリー</p>	<p><b>イベント食「郷土料理&amp;冬至(12/22)の日」</b></p> <p>(低)629 (中)667 (高)677 (中学)734</p> <p>低23.2 中24.8 高25.5 中学28.4</p> <p>南瓜、白菜、人参、長ねぎ、きのこミックス</p> <p>(なめこ、しいたけ、しめじ)、豚肉</p> <p>みりん、清酒、かつおだし、みそ、三温糖</p> <p>しょうゆ</p> <p>南瓜、豚肉、玉葱、豚脂、植物性たん白</p> <p>パン粉、でん粉、小麦粉、植物油、しょうゆ</p> <p>還元水あめ、砂糖、発酵調味料、香辛料</p> <p>小麦グルテン酵素分解物、ウスターソース</p> <p>(原材料の一部に豚肉、大豆、小麦を含む)</p> <p>砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖</p> <p>ぶどう糖、ゆず果汁</p>	<p><b>22</b> コッペパン</p> <p>ポトフ</p> <p>ふくらジャンボ肉団子</p> <p>①1コ ②2コ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>飲むヨーグルト(牧家)</p>	<p>(低)594 (中)605 (高)614 (中学)768</p> <p>低20.9 中21.4 高21.8 中学27.2</p> <p>じゃがいも、ウィンナー(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)、キャベツ、玉葱</p> <p>人参、白ワイン、こしょう、チキンコンソメ</p> <p>ブイヨングラニュー</p> <p>鶏肉、豚肉、玉葱、粉末状植物性たん白</p> <p>パン粉、豚脂、粒状植物性たん白、砂糖</p> <p>しょうゆ、食塩、植物油、チキンブイヨン</p> <p>揚げ油(大豆油)、醸造酢、オイスターエキス</p> <p>ポークエキス(原材料の一部に小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉を含む)</p> <p>ブロッコリー、コーン、イタリアンドレッシング</p> <p>※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きます。※伊達産の生乳を使用!</p>	<p><b>23</b> ごはん</p> <p>壮産卵のかきたま汁</p> <p>和風きんぴら包み焼き</p> <p>もやしのナムル</p> <p>すこやかふりかけ(のり味)</p>	<p>(低)543 (中)585 (高)628 (中学)677</p> <p>低20.9 中22.1 高23.2 中学24.3</p> <p>鶏卵、たけのこ水煮、玉葱</p> <p>おしゃれ棒湯餡(原材料の一部に卵、小麦、大豆を含む)、でん粉</p> <p>かつおだし、みりん、清酒、しょうゆ</p> <p>鶏肉、玉葱、ごぼう、豆腐、人参、砂糖、しょうゆ</p> <p>粒状植物性たん白、みりん、植物油、ぶどう糖</p> <p>生姜ペースト、食塩、豚ゼラチン、酵母エキス</p> <p>液状混合調味料、ごま、香辛料</p> <p>(原材料の一部に鶏肉、大豆、ごま、ゼラチンを含む)</p> <p>もやし、人参、ごま、ごま油、しょうゆ、すし酢、上白糖</p> <p>砂糖、ぶどう糖、食塩、節節粉、デキストリン</p> <p>とうもろこしでん粉、酵母エキス、抹茶</p> <p>錠剤り節、椎茸エキス、のり</p>															

12月分の給食費の口座振替日は12月26日(月)です。  
※残高不足にご注意下さい。

みなさんが納めた学校給食費はすべて食材の購入に充てられています。

★学校給食費の目安

提供日数	単価	月額	年額
小学校 193日	243円	4月~2月 3,900円	46,899円
		3月 3,999円	
中学校 1・2年生 192日	300円	4月~3月 4,800円	57,600円
		4月~2月 4,600円	
中学校 3年生 182日		3月 4,000円	54,600円

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります!クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「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、朝ごはんを食べることで体が温まり、元気に活動できるようになります!また、日中は体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整いますよ!

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!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、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まるので注意!



# きれいに手を洗おう!

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

### 手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか?せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



## 感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 ほうれん草、レバー、ウナギ、かぼちゃ、にんじん	 ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイフルーツ、じゃがいも	 モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン

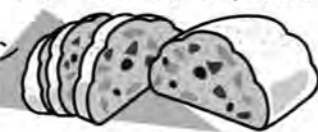
「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源とされてきました。



クリスマス  
プディング  
(イギリス)



シュトレン  
(ドイツ)



パネトーネ  
(イタリア)



# あわあわ手洗いの歌

この手洗い歌は、動画で見ることができよ!  
歌いながら練習してみよう~♪

おねがい~♪  
おねがい~♪



かめさん~♪  
かめさん~♪

あのさんかくの  
お山のういで~♪



手を水でぬらす

おおかみ おとととと  
おっこちそう~♪

せっけんをつける

いそいでバイクを  
ぶるるん うんてん♪

手のひらを洗う

ききいっぱつ  
つかまえた♪

てのこうを洗う

ありがとう かめさん  
みんなで  
ごちそうです  
手をあらいましょ~♪

指の間を洗う

タオルでふいたら  
いただきます~♪



指先を洗う

親指手のひらを  
ねじりながら洗う

手首を洗う

水できれいに  
洗いながす

水できれいに  
洗いながす

## 郷土料理の日

### 2日 岩手県 ひっつみの日

『ひっつみ』は岩手県に伝わる具だくさん汁で、小麦粉の生地を引っ張ってちぎることから「ひっつみ」と呼ばれています。つるつるとなめらかでのごしもよく、噛みごたえもあります。よく噛んで食べましょう!

### 山梨県 ほうとう

#### & 冬至メニュー

『ほうとう』は、山梨県の有名な郷土料理の一つです。小麦で作る平打ち麺に南瓜やきのこ、季節の野菜、肉などの具材を加えて、味噌仕立ての汁で煮込む料理のことです。給食の麺も平打ち麺です!! 今年の冬至は、12月22日です。冬至とは、一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日のことです。冬至メニューでは南瓜を使った「ほうとう」、「南瓜挽肉フライ」が登場します。冬至には、柚子湯に入る習慣もあります。おうちで柚子湯も試してね~♪

## 有珠小5・6年生

### 児童考案メニュー★

6日

食に関する授業の中で、栄養バランスや季節感などを意識して!食分の献立を考えました。

こんだての、アピールポイントは...  
いろいろをきれいにするために  
いろいろなきれいな色を使ったところ

...です!

## 地産地消!!

学校給食では、地産地消の取り組みとして  
たくさんの地元食材を使用しています!  
みなさんいっぱい食べて地域の産業を応援してね♡

