

12月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み		
1	木	食パン 牛乳 ツナ野菜サンドじゃが芋スープ煮 みかん		パン じゃがいも	マヨネーズ ごま	ツナ ウィナー 牛乳	にんじん キャベツ コーン 玉葱 きゅうり グリンピース みかん	幼480 小622 中751		
2	金	麦ごはん 牛乳 さけの塩こしょうやき 野菜ソテー とん汁	国見小6-1松浦理央さん、古川 朝陽さん、古川航大朗さん、清 水万優子さんの班で立てたメ ニューです。	米 麦	油 バター	さけ ウィナー 豚にく	ほうれんそう アスパラガス にんじん 黄パプリカ	幼406 小589 中701		
5	月	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー からしあえ つぼ漬		米 麦 じゃがいも	油	豚にく	にんじん ごまつな	玉葱 グリンピース セロリ もやし	幼415 小561 中701	
6	火	キャラットパン 牛乳 オムレツ ケチャップあえ ◇ミルクスープ	◇栄養士の実習生 佐藤絵 梨華さんがみなさんのために 考えてくれた料理です。	パン マカロニ	油	オムレツ あさり	にんじん ほうれんそう	玉葱 コーン	幼540 小688 中820	
7	水	ごはん 牛乳 おやこ丼 みそ汁 つけもの りんご	11月に給食センターで 実習した内容です。	米 さとう	油	鶏にく たまご 豆腐	みつば	玉葱 ねぎ ごぼう りんご	幼124 小609 中707	園牛乳のみ
8	木	コッペパン 牛乳 野菜スープ ジャム ◇さつま芋とほうれん草のグラタン	◇栄養士の実習生 佐藤比 奈子さんがみなさんのために 考えてくれた料理です。	パン さつまいも	油 バター	鶏にく	にんじん ほうれんそう	玉葱 はくさい セロリー しいたけ	幼460 小594 中773	
9	金	麦ごはん 牛乳 ふりかけ いかフライ(幼) いかナゲット) 海そうサラダ とん汁	国見小6-2伊藤遥風さん、佐藤 菜子さん、齋藤春稀さん、寺島 大和さんの班で立てたメニューで す。	米 麦 さといも	油	豚にく 豆腐	にんじん	きゅうり ねぎ	幼454 小621 中714	小2年
12	月	麦ご飯 牛乳 味付けおかか ゴマネーズあえ いもたき みかん	【愛媛県郷土食】 いもたき	米 麦 もち さといも	マヨネーズ ごま	おかか とりにく 油揚げ	にんじん ほうれんそう	はくさい もやし しいたけ みかん	幼481 小664 中770	
13	火	ソフトメン 牛乳 五目うどん汁 ☆小豆かぼちゃさつまいも煮 もちきんちゃく	【冬至給食】☆町食卓図鑑の 森江野地区伊藤さんの料理 を参考に作ります。	メン さつまいも さとうもち	油	とりにく あずき 油揚げ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	玉葱 えのきたけ ねぎ	幼585 小730 中860	
14	水	麦ごはん 牛乳 五目豆じゃが芋汁 大学いも 小女子の佃煮	【かみかみ給食】	米 麦 じゃがいも さつまいも	油	大豆 とりにく さつま揚げ 豆腐	にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	幼124 小655 中753	園牛乳のみ
15	木	コッペパン 牛乳 ナゲット わかめサラダ シチュー チョコ&チョコ	【お誕生おめでとう給食】	パン じゃがいも	チョコレート 油	ナゲット	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 グリンピース	幼459 小633 中743	
16	金	麦ごはん 牛乳 ほっけ塩焼き ひきなすり とうふみそ汁(中)のり佃煮	【和食給食】	米 麦 じゃがいも ふ	油	ほっけ とりにく 凍豆腐 豆腐	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ	幼427 小600 中712	
19	月	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 マカロニサラダ とん汁	国見小6-3大関乃愛さん、齋藤 桃さん、古川広太さん、半澤晃 憲さんの班で立てたメニューで す。	米 麦 マカロニ 里芋	マヨネーズ 油	さば ハム 豚にく	にんじん	はくさい しめじ	幼472 小622 中718	
20	火	コッペパン 牛乳 ハンバーグ グリーンあえ 野菜スープ ブチケーキ	【クリスマス給食】	パン ケーキ	ごま	ハンバーグ	にんじん ブロッコリー	コーン グリンピース キャベツ きゅうり レタス しめじ 玉葱	幼442 小594 中719	
21	水	麦ごはん 牛乳 ごぼうサラダ カレー 福神漬		米 麦 じゃがいも	ごま 油	豚にく	にんじん	ごぼう もやし 玉葱 グリンピース	幼124 小678 中804	園牛乳のみ
22	木	コッペパン 牛乳 コロッケソースあえ とうふスープ デザート	【おたのしみ給食】	パン	油	豚にく 豆腐	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ 玉葱 しめじ	幼 1 小739 中863	幼稚園

かぜに負けない体をつくる栄養素

ビ タ ミ ン A C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！



エネルギー	たんぱく室	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小634	24.0	17.6	34.3	350	3.4	2.7
中751	27.4	19.8	38.0	366	4.1	3.3
幼473	18.8	14.8	27.9	299	2.6	2.1

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

12月 献立アラカルト

国見町給食センター

<p>1日(木) みかん</p> <p>みかんはビタミンCが豊富です。ビタミンCは風邪予防、皮膚の乾燥予防に効果的です。みかんを食べて、健康な毎日を過ごしましょう。</p>	<p>2日(金) おすすめメニュー</p> <p>国見小6-1 3班のみなさんが、①栄養②彩り③旬をポイントに考えたおすすめ給食メニューです。地元でとれた野菜を使って給食を作ります。お楽しみに。</p>	<p>5日(月) 小松菜</p> <p>小松菜はカロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分が多い野菜です。冬でも栄養分を蓄える特徴があるので、全国各地で冬場の野菜として栽培されてきました。東北地方では、雪菜、冬菜が同じ仲間です。</p>	<p>6日(火) おすすめメニュー</p> <p>栄養士の実習生 佐藤絵梨華さんが、成長期に必要なカルシウム、鉄分、ビタミンがとれるあさりとほうれん草のミルクスープを考えてくれました。地元でとれた野菜を使って給食を作ります。お楽しみに。</p>
<p>7日(水) おすすめメニュー</p> <p>県北中の武見さんが、①栄養②おいしさ③地場産物をポイントに考えたおすすめ給食メニューです。川内産のごぼうを使って給食を作ります。お楽しみに。</p>	<p>8日(木) おすすめメニュー</p> <p>栄養士の実習生 佐藤比奈子さんが、秋から冬にかけて旬のさつまいもとほうれん草を使ったグラタンを考えてくれました。地元でとれた野菜を使って給食を作ります。お楽しみに。</p>	<p>9日(金) おすすめメニュー</p> <p>国見小6-2 1班のみなさんが、①栄養②旬③おいしさをポイントに考えたおすすめ給食メニューです。地元でとれた野菜を使って給食を作ります。お楽しみに。</p>	<p>12日(月) 愛媛県郷土食</p> <p>いもたきは、秋の月見に屋外でも焼き、大勢で味わう愛媛県の郷土食です。その年に収穫した里芋と鳥にく、しいたけ、油揚げ、こんにやく、団子を入れるのが特徴です。</p>
<p>食育Week(12~16日) 苦手なものでも ひとくちは食べてみよう。</p>			
<p>13日(火) 冬至給食</p> <p>今年は12月21日が冬至で、この日を境に日が長くなっていきます。昔は日が長くなるとともに運氣が上がるとされ、身を清めるために、ゆず湯に入り、ん(運)のつく物をたくさん食べると運氣が上げがると、南瓜(かぼちゃ)を食べました。昔の言われを大切に伝えていきたいですね。</p>	<p>14日(水) かみかみ給食</p> <p>よくかまなくても食べられるやわらかい物ばかりを食べていると、かむ力がおとろえてしまいます。そうなる前に早食い、飲み物で流し込んで食べるなど、体によくない食べ方で肥満になってしまいます。今日はよくかんで食べるように五目豆にしました。</p>	<p>15日(木) お誕生おめでとう給食</p> <p>12月生まれのみなさん、お誕生おめでとうございます。今日は人気のシチューです。シチューは野菜や肉や魚介を出汁やソースで煮込んだり、煮込み料理のことで、給食を囲んでおいしく楽しくお誕生をお祝いしましょう。</p>	<p>16日(金) 和食給食</p> <p>和食給食は家庭内の和食離れが進んでいる中、学校給食を通じて未来を担う子どもたちに『和食』の素晴らしさを伝え、20年後の家庭の『和食』を育てることを目的に国全体ですすめている取り組みです。ごはんとみそ汁を基本とした和食を味わいましょう。</p>
<p>19日(月) おすすめメニュー</p> <p>国見小6-3 4班のみなさんが、①旬②バランス③好みをポイントに考えたおすすめ給食メニューです。地元でとれた野菜を使って給食を作ります。お楽しみに。</p>	<p>20日(火) クリスマス給食</p> <p>国見町ALTモリー先生の母国アメリカのクリスマスは、教会でお祈りをして、家でチキン、ハム、じゃがいも、パン、ワインなどでdinerを食べ、手作りのケーキやパイスクッキーを食べるそうです。スパイスクッキーはそれぞれの家庭に代々受け継がれてきたスパイス(シナモン、ナツメグ、クローブ)の配合があるそうです。</p>	<p>21日(水) カレー</p> <p>給食でも家庭でも食べるカレーですが、カレー好きな県を調べたと、1位が茨城県で週3回食べるそうです。肉や野菜の種類をかえたり、辛さをかえたりすれば、いろいろな味が楽しめますね。今日の給食は国見センター定番のルーで作ります。</p>	<p>22日(木) ほうれん草</p> <p>冬になると寒じめのちぢみほうれん草が出回ります。寒じめとは収穫前に冷温にさらす処理のことで、ほうれん草は伸びのを止め、寒さから身を守るために糖度を上げてビタミンB2、C、Eやカロテンを増やし、栄養価が高くなります。ビタミン豊富なほうれん草を食べて寒さに負けないからだを作しましょう。</p>