

# 令和2年 12月 献立のお知らせ

遠野市学校給食センター



日 曜	こんだて名	材 料 名			摂 取 量	
		体をつくる もとなるもの (赤の食品)	エネルギーの もとなるもの (黄色の食品)	体の調子を 整えるもの (緑の食品)	小学校 (中学年)	中学校
<b>附馬牛小学校 希望献立</b>						
1 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	いかのたつたあげ	いか	かたくりこ あぶら	しょうが		
	ラーメンサラダ	ハム	こむぎこ さとう ごまあぶら	きゅうり もやし キャベツ にんじん	E: 657kcal P: 27.5g F: 17.3g 塩: 2.5g	E: 811kcal P: 32.8g F: 19.4g 塩: 3.0g
	ぶたキムチじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう	えのき はくさい チンゲンサイ なら		
	りんごゼリー		さとう	りんご		
2 水	パン 牛乳	牛乳	パン	パン		
	ミートボール <b>スプーン</b>	とりにく	さとう あぶら	たまねぎ にんにく	E: 642kcal P: 21.6g F: 25.4g 塩: 2.4g	E: 752kcal P: 24.1g F: 28.4g 塩: 3.1g
	かぼちゃのサラダ		マヨネーズ	かぼちゃ にんじん きゅうり		
	オニオンスープ			たまねぎ えのき にんじん マッシュルーム グリンピース コーン		
3 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	とりにくのねぎだれ	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが ねぎ	E: 636kcal P: 27.6g F: 16.5g 塩: 2.3g	E: 791kcal P: 32.9g F: 18.3g 塩: 2.8g
	キャベツのソースいため	ちくわ	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン		
	こうやどうふのみそじる	こうやどうふ わかめ みそ	じゃがいも	にんじん しめじ		
4 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう			
	なまあげとじゃがいものにももの	ぶたにく なまあげ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	にんじん えだまめ しょうが	E: 663kcal P: 28.5g F: 15.9g 塩: 1.5g	E: 818kcal P: 34.1g F: 17.8g 塩: 1.8g
	のっぺいじる	とりにく	さといも かたくりこ	にんじん ごぼうしいたけ ねぎ こんにゃく		
7 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	ししゃもいそべてんぷら	ししゃも あおのり	こむぎこ あぶら			
	ほしだいこんのもの	しらす さつまあげ あぶらあげ	あぶら さとう	だいこん にんじん いんげん	E: 652kcal P: 24.6g F: 20.9g 塩: 2.1g	E: 781kcal P: 27.7g F: 21.5g 塩: 2.4g
	たまねぎのみそじる	みそ		にんじん たまねぎ ごぼう もやし こまつな		
<b>クリスマス給食</b>						
8 火	チキンライス 牛乳	とりにく 牛乳	こめ あぶら さとう	コーン たまねぎ		
	とりにくのハニーグリル	とりにく	はちみつ	しょうが		
	ブロッコリーのサラダ	まぐろ	さとう ごまあぶら	ブロッコリー コーン にんじん	E: 663kcal P: 28.9g F: 19.2g 塩: 2.9g	E: 801kcal P: 33.9g F: 20.4g 塩: 3.8g
	はくさいのスープ	ベーコン		にんじん はくさい ほうれんそう えのき		
	クリスマスケーキ	とうにゅう	さとう こめこ あぶら			
9 水	コッペパン 牛乳	牛乳	パン			
	スコッチエッグ <b>スプーン</b>	たまご とりにく	パンこ あぶら	たまねぎ	E: 653kcal P: 25.9g F: 25.8g 塩: 3.2g	E: 772kcal P: 29.7g F: 28.7g 塩: 3.9g
	いろどりマリネ	ひじき	さとう オリーブオイル	きゅうり コーン あかピーマン キャベツ		
	ホワイトシチュー	とりにく 牛乳 なまクリーム	あぶら じゃがいも ルウ	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース		

日 曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
10 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	さばのしおやき	さば			E: 715kcal P: 29.4g F: 26.8g 塩: 2.1g	E: 887kcal P: 35.2g F: 30.9g 塩: 2.5g
	くきわかめいため	くきわかめ ちくわ	あぶら さとう	にんじん れんこん たまねぎ いんげん		
	ごまたっぷりとんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごま	ごぼう にんじん だいこん こんにゃくしいたけ ねぎ		
11 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	ぶたにくのくろずソース	ぶたにく	かたくりこ あぶら さとう	にんにく	E: 643kcal P: 25.8g F: 19.1g 塩: 2.2g	E: 797kcal P: 30.8g F: 21.8g 塩: 2.6g
	こまつなとしめじのあえもの		さとう ごま	こまつな しめじ もやし にんじん		
	だいこんのみそじる	わかめ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん はくさい		
<b>いわて遠野牛給食 (いわて和牛肉等販売促進緊急対策事業)</b>						
新型コロナウイルス感染症拡大の影響で岩手県産牛肉の消費と価格が落ち込んでいるため、生産者の支援や地域の産業に関心を高めてほしいと無償提供されます。						
14 月	ごはん 牛乳 <b>スプーン</b>	牛乳	こめ			
	ほきこうそうフライ	ほき	パンこ こむぎこ あぶら	バジル	E: 742kcal P: 25.6g F: 21.3g 塩: 2.0g	E: 899kcal P: 29.0g F: 23.1g 塩: 2.3g
	フルーツゼリーミックス		ゼリー	りんご おとう パイン		
	いわて遠野牛カレー	ぎゅうにく	じゃがいも あぶら ルウ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが		
15 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう		E: 618kcal P: 30.5g F: 14.9g 塩: 2.1g	E: 765kcal P: 36.6g F: 16.3g 塩: 2.5g
	ひじきのごもくいため	ひじき あぶらあげ だいず	あぶら さとう	にんじん こんにゃく えだまめ		
	さつまじる	とりにく とうふ	さつまいも	にんじん だいこん ねぎ		
16 水	コッペパン 牛乳	牛乳	パン			
	さけのタルタルパンこやき	さけ	あぶら パンこ	ピクルス たまねぎ パセリ	E: 626kcal P: 28.3g F: 25.5g 塩: 2.8g	E: 750kcal P: 33.7g F: 28.8g 塩: 3.7g
	はなやさいソテー	ベーコン	あぶら	カリフラワー ブロッコリー キャベツ にんじん		
	ポパイスープ	とりにく		ほうれんそう たまねぎ にんじん えのき コーン		
	いちごジャム		さとう	いちご		
<b>綾織小学校 希望献立</b>						
17 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	とりにくのからあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく	E: 715kcal P: 30.4g F: 20.5g 塩: 2.7g	E: 847kcal P: 33.7g F: 21.9g 塩: 2.9g
	チンジャオロースー	ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん たけのこ ピーマン しょうが にんにく		
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが		
	牛乳プリン	牛乳	さとう			
18 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	たらのごまみそだれ	たら	かたくりこ あぶら さとう ごま		E: 613kcal P: 25.3g F: 16.1g 塩: 2.2g	E: 774kcal P: 31.6g F: 18.7g 塩: 2.5g
	ほうれんそうのおひたし			はくさい にんじん ほうれんそう もやし		
	さわにわん	ぶたにく		ごぼう たけのこ にんじん だいこん えのき ねぎ		
<b>冬至の日給食</b>						
21 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
	いわしのレモンに	いわし	さとう	レモン	E: 620kcal P: 26.8g F: 13.3g 塩: 2.3g	E: 774kcal P: 31.9g F: 14.4g 塩: 2.8g
	こんにゃくのおかかいため	さつまあげ かつおぶし	あぶら さとう	こんにゃく にんじん れんこん ピーマン		
	ほうとう	あぶらあげ みそ	こむぎこ	だいこん にんじん はくさい かぼちゃ しめじ ねぎ		

日	曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
22	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 647kcal P: 30.0g F: 17.8g 塩: 2.6g	E: 804kcal P: 35.3g F: 19.9g 塩: 3.6g
		まつかぜやき	とりにく ひじき たまご	パンこ さとう ごま	ねぎ にんじん グリーンピース しよ うが		
		かまぼこあえ	かまぼこ	さとう	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし		
		あさりのみそしる	あぶらあげ どうふ あさり み そ		はくさい えのき		
23	水	ナン 牛乳	牛乳	ナン		E: 654kcal P: 28.5g F: 23.0g 塩: 2.8g	E: 764kcal P: 32.0g F: 25.2g 塩: 3.6g
		ササミフライ	とりにく	こむぎこ パンこ あぶら			
		やさいたっぷりドライカレー	ぶたにく	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン グリー ンピース		
		かぶとポテトのスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん かぶ ほうれんそう		
		ブルーヨーグルト	ヨーグルト		ブルー		

☆献立は、都合により変更することがあります。

☆米と味噌は遠野産です。

☆2日、9日、14日、23日はスプーンがつきます。



今年12月21日



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。

昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また、「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むと大切にされます。かぼちゃは別名を「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うんどん(うどん)とともに、「冬至の七種」とされ、この「運盛り」の強力アイテムにもなっています。



## 楽しく、元気な冬休み!

<p>早寝</p>	<p>早起き</p>	<p>朝ごはん</p>
<p>手洗い</p>	<p>うがい</p>	<p>食べすぎ注意</p>

年末年始は、クリスマス、おみそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩さないように、食事の前や外出後の手洗い・うがいをしっかりしましょう。

朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠で体をよく休め、元気に新しい年を迎えましょう。

## 12月給食だより すき嫌いをしてないでなんでも食べよう

みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり、成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをしないで、なんでも食べましょう。



元気で丈夫な体をつくるぞ



食べ物は、元気な体をつくるために、いろいろな働きをしています。骨や筋肉をつくったり、運動したりできるのも食べ物のおかげです。食べ物によって、その働きは違います。好き嫌いをしないでいろいろな食べ物を食べることで、元気な体をつくることができます。

食べ物はおもな働きによって、3つのグループに分けられます



栄養がかたよらないように、いろいろな食品を組み合わせた食事を心がけましょう。



苦手な食べ物をなくすために

<p>まずは一口食べてみましょう。</p> <p>味やおいなどを体験して、くりかえし食べることで、食べられるようになることがあります。</p>	<p>みんなと一緒に食べてみましょう。</p> <p>家族や友だちがおいしそうに食べている様子を見ると、自分も食べよう!という気持ちにつながります。</p>
<p>好きな味つけや調理方法を探してみましょう。</p> <p>しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの好みの味つけや、揚げる、焼く、煮るなどの調理方法を試してみましょう。</p>	<p>料理のお手伝いをしてみましょう。</p> <p>食べる以外に調理など、食材に関わることで親しみを持ち、苦手意識を和らげることにつながります。</p>