



日 ようび	こんだてめい	き ょう に ゅう	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
1 (木)	★食物せんい献立：果物 しょくパン スライスチーズ とりにくとまめのトマトソースに ナッツいため りんご	☆	てぼうまめ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ほうれんそう トマトピューレ	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし りんご	パン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	640 28.6
2 (金)	★調理員さんの考えた「大野城市市制50周年 お祝い献立」を食べよう げんきもりもりライス やみつきステーキというどりやさい とろ〜りスパイススープ とうにゅうパンナコッタ	☆	ぎゅうにく こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん さやいんげん パセリ	はくさい かぶ とうもろこし にんにく しょうが	こめ もちこめ じゃがいも とうにゅうパンナコッタ	あぶら	661 22.3
5 (月)	《カルシウムの多い食品について知ろう： ヨーグルト》 むぎごはん にくじゃが はくさいのそくせきづけ じゃこふりかけ ヨーグルト	☆	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こんぶ しらすぼし ヨーグルト	にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ はくさい	こめ むぎ くろざとう じゃがいも さとう	あぶら ごま	581 20.7
6 (火)	《鉄の多い食品について知ろう：たまご》 むぎごはん さばのこめみそに くきわかめのいりに かきたまじる	☆	こめみそ むぎみそ さば ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごま あぶら	614 25.1
7 (水)	★日本味めぐり：秋田県 むぎごはん いものこじる ほうれんそうととうふのごまあえ アーモンドいりこ	☆	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ほうれんそう	ごぼう まいたけ しろねぎ しょうが こんにゃく はくさい ゆず	こめ むぎ さといも さとう	あぶら ごま アーモンド	577 23.8
8 (木)	わくわくこんだて 	☆	スコッチエッグ ハム しろいんげんまめ とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	みずな パセリ	だいこん とうもろこし たまねぎ	キャロットパン さとう	あぶら	675 24.8
9 (金)	★県産品の日：みかん むぎごはん マーボー豆腐 はるさめのいためもの あさりのつくだに みかん	☆	ぶたにく だいず とうふ あかみそ ハム あさり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ だけのこ たまねぎ しょうが にんにく もやし みかん	こめ むぎ くろざとう でんぶん はるさめ さとう	ゴマあぶら あぶら	605 23.3
12 (月)	★メッセージ給食：不足しがちな食品 (まごわやさしい)を知ろう むぎごはん ししゃもフライ じゃがいものきんぴら ごじる	☆	てんぷら こめみそ むぎみそ だいず とうにゅう おから	ぎゅうにゅう ししゃもフライ わかめ	にんじん きぬさや ねぎ	こんにゃく はくさい たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	585 19.9
13 (火)	《協力して準備しよう》 むぎごはん おでん こまつなのびたし いりこだいず みかん	☆	あつあげ うすらたまご とりにく だいず てんぷら あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん もやし みかん	こめ むぎ さといも さとう		604 24.8
14 (水)	《安全に気を付けて準備しよう》 しそむぎごはん ちゃんぽん かいそうサラダ アーモンド	☆	えび いか てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう とさかのり わかめ こんぶ	にんじん いら あかしそ	キャベツ もやし きくらげ しょうが はくさい とうもろこし	こめ むぎ ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごま アーモンド	613 23.6
15 (木)	★世界食べ歩き：カナダ ワンローフパン メープル&マーガリン サーモンシチュー コールスローサラダ	☆	とうにゅう しろいんげんまめ さけ	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ はちみつ	バター あぶら メープル&マーガリン	581 23.5
16 (金)	★教科と関連した献立： 1年生国語「もののなまえ」 こんさいカレー (むぎごはん) フルーツミックス	☆	しろいんげんまめ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん	ごぼう れんこん にんにく しょうが たまねぎ みかん パイン もも りんご りんごピューレ	こめ むぎ さといも こむぎこ	バター あぶら	609 17.4
19 (月)	★食育の日：鉄(ほうれん草)と加ゆ(ごま)を 多く含む食品について知ろう げんまいごはん だしまきたまご ほうれんそうとツナのいためもの ごまいりみそしる あじつけのり	☆	だしまきたまご まぐろ こめみそ むぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ あじつけのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ だいこん	こめ もちげんまい じゃがいも	あぶら ごま	572 20.2
20 (火)	《きれいな教室で食べられるようにしよう》 むぎごはん しろみさかなのレモンソース じゃがじゃこ はくさいのそぼろじる	☆	めばる とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	レモンじる えだまめ えのきたけ はくさい たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも はるさめ	あぶら ごま	595 22.6
21 (水)	★えらぼう給食：好みや料理の組み合わせで デザートを選ぼう チキンライス ポテトサラダ クラムチャウダー デザート 	☆	とりにく ハム しろいんげんまめ あさり	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん さやいんげん パセリ トマトピューレ	たまねぎ えだまめ はくさい	さとう こめ もちこめ じゃがいも こむぎこ デザート	あぶら ノンエッグマヨネーズ バター	611 21.1
22 (木)	★行事食：冬至 はいがしょくパン かぼちゃグラタン ゆずドレッシングのサラダ みかん	☆	とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ みずな にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし ゆず はくさい ゆずかじゅう みかん	はいがパン パンこ こむぎこ さとう	バター あぶら	605 20.3

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

旬の食材 だいこん、さといも



だいこんは、寒い季節の10月～1月ごろが旬です。ビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防に役立ちます。また、大根の辛味成分には、抗菌作用があります。
さといもは保存期間が長いので、年中出回っているように感じますが、出荷量が多いのは12月です。全体がふっくらとして丸みをおびており、おしりの部分が固いものが特においしいです。

～12日の献立から じゃがいものきんぴら～

《材料4人分》

じゃがいも	120g	さとう	小さじ2
てんぷら	20g	しょうゆ	小さじ1
にんじん	20g	みりん	2g
つきこんにゃく	20g	ごま	少々
きぬさや	20g		
サラダあぶら	小さじ1		

《作り方》

- ①じゃがいも、天ぷら、にんじんは短冊切りにしておく。きぬさやは斜め切りにする。
- ②じゃがいもは、火が通りやすいように下茹でしておく。
- ③つきこんにゃくは、下茹でしておく。
- ④サラダ油で、天ぷら、にんじん、こんにゃくを炒め、火が通ったらじゃがいもを加える。
- ⑤調味料で味付けをする。
- ⑥ごま、きぬさやを加えて仕上げる。

12月22日は「冬至」です



冬至は、1年で1番太陽が出ている時間が短い日です。昔から、冬至の日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。
かぼちゃは常温でも長い期間保存できる食材なので、夏に収穫したものを冬にも食べることができました。この習慣が、冬至にかぼちゃを食べることに結びついたとも考えられています。

