

令和元年

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

12月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

12月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう。

●野菜や果物でビタミン補給をしよう。

今月のカミカミ献立の日

12日 2日(月) …こんにゃくのマヨネーズサラダ
9日(月) …きんぴらごぼう
12日(木) …海藻サラダ
16日(月) …ひじきのサラダ



赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

	月	火	水	木	金												
こんだて	2 ・こんにゃくの マヨネーズサラダ ・さんまの かんろ煮 ・カルシウム入り ごはん	3 3日はみかんの日です ・仙台ふの 卵とじ ・納豆 ・みかん ・麦ごはん ・もやしの みそ汁	4 ・ほうれん草の 和風サラダ ・福神漬 ・ヨーグルト ・ごはん ・大豆入り ポークカレー	5 ・マカロニ サラダ ・肉だんご (2コ) ・コッペパン ・クリームゴールド ・わかめ スープ	6 ・チキン 中華サラダ ・栗の コロケ ・中華 めん ・みそラーメン かけ汁												
エネルギー 食塩相当量	573kcal 1.9g	658kcal 2.1g	791kcal 2.6g	631kcal 2.2g	728kcal 2.4g	853kcal 2.8g	658kcal 1.9g	734kcal 2.1g	866kcal 2.4g								
赤 緑 黄 家	牛乳、さんま、鶏肉、油揚げ、ツナ 人参、ほうれん草、きゅうり、大根、ごぼう、 ねぎ、糸こんにゃく、干しいたけ カルシウム入りごはん、すいとん、 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま 海藻類	牛乳、納豆、卵、油揚げ、わかめ、みそ 人参、白菜、玉ねぎ、もやし、ねぎ、 グリーンピース、干しいたけ、みかん 麦ごはん、じゃがいも、仙台ふ、砂糖	牛乳、豚肉、大豆、ヨーグルト 人参、ほうれん草、もやし、キャベツ、玉ねぎ、 グリーンピース、コーン、にんにく、りんご、福神漬 ごはん、じゃがいも、カレー、米油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、ハム、ベーコン、 わかめ 人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、コーン、 干しいたけ コッペパン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、クリームゴールド 果物類	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、みそ 人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、コーン、 干しいたけ、にんにく 中華めん、さつまいも、じゃがいも、栗、 パン粉、小麦粉、米油、ごま油、砂糖												
こんだて	9 ・きんぴら ごぼう ・さばのみそ煮 ・りんごゼリー ・カルシウム入り ごはん	10 ・ブロッコリー サラダ ・ツナ オムレツ ・コッペパン ・白菜 ・アブリコットジャム ・シチュー	11 ・小松菜の ごまドレサラダ ・豆腐ハンバーグの あんかけ ・カルシウム入り 麦ごはん	12 ・海藻 サラダ ・鶏肉の から揚げ(2コ) ・ごはん ・ふりかけ ・のっぺい汁	13 ・からし 和え ・安納 焼きいも ・ソフト めん ・すき焼き風 うどんかけ汁												
エネルギー 食塩相当量	606kcal 2.1g	680kcal 2.2g	832kcal 2.5g	546kcal 2.2g	626kcal 2.4g	722kcal 2.8g	536kcal 1.8g	611kcal 1.9g	790kcal 2.4g								
赤 緑 黄 家	牛乳、さば、豚肉、さつま揚げ、豆腐、 凍り豆腐、みそ 人参、ごぼう、さやいんげん、玉ねぎ、にら、 こんにゃく、干しいたけ カルシウム入りごはん、砂糖、米油、ごま、 でん粉、ゼリー 緑黄色野菜	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、ツナ 人参、ブロッコリー、キャベツ、白菜、 玉ねぎ、しめじ、コーン コッペパン、じゃがいも、ホワイトルウ、 オリーブ油、米油、アブリコットジャム 果物類	牛乳、豆腐、鶏肉、わかめ、みそ 人参、小松菜、キャベツ、もやし、大根、 ねぎ、万能ねぎ、玉ねぎ、なめこ、干しいたけ カルシウム入り麦ごはん、パン粉、ごま、 砂糖、でん粉 いも類	牛乳、鶏肉、油揚げ、ささかまぼこ、海藻、 あじさい 人参、きゅうり、もやし、大根、ねぎ、 万能ねぎ、こんにゃく、干しいたけ ごはん、米油、砂糖、でん粉 豆類	牛乳、豚肉、豆腐、ちくわ 人参、小松菜、キャベツ、もやし、白菜、 ねぎ、えのきだけ、こんにゃく ソフトめん、さつまいも、砂糖 魚類												
こんだて	16 ・ひじきの サラダ ・ほっけの塩焼き ・レアチーズいちご ・麦ごはん ・白菜の みそ汁	17 ・野菜の ピリ辛みそ炒め ・発芽玄米入り つくね ・カルシウム入り ごはん ・もずくの スープ	18 22日は冬至です ・冬至 かぼちゃ ・サーモン フライ ・パックスソース ・豚汁 ・わかめ ごはん	19 クリスマス献立 ・添え野菜 ・フライドチキン ・米粉の クリスマスケーキ ・ミニ 黒パン ・コンソメ スープ	20 ・もやしとちくわの ナムル ・たこ焼き (2コ) ・中華 めん ・あんかけラーメン かけ汁												
エネルギー 食塩相当量	572kcal 2.2g	637kcal 2.3g	751kcal 2.9g	559kcal 2.0g	658kcal 2.3g	781kcal 2.8g	540kcal 2.0g	651kcal 2.4g	827kcal 2.6g								
赤 緑 黄 家	牛乳、ほっけ、豆腐、ツナ、チーズ、ひじき、 わかめ、みそ 人参、ほうれん草、キャベツ、白菜、コーン 麦ごはん、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 砂糖 果物類	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、なると、もずく、みそ 人参、ピーマン、もやし、キャベツ、玉ねぎ、 チンゲン菜、干しいたけ カルシウム入りごはん、発芽玄米、パン粉、 米油、ごま油、砂糖、でん粉 いも類	牛乳、鮭、豚肉、豆腐、わかめ、みそ 人参、かぼちゃ、大根、ねぎ、ごぼう、 こんにゃく ごはん、里いも、パン粉、小麦粉、米油、 砂糖、小豆 きのこ類	牛乳、鶏肉、ウィンナー、チーズ 人参、ブロッコリー、玉ねぎ、グリーンピース、 セロリ、コーン 黒パン、じゃがいも、米油、小麦粉、 でん粉、ケーキ 海藻類	牛乳、豚肉、いか、たこ、ちくわ 人参、小松菜、もやし、白菜、ねぎ、玉ねぎ、 キャベツ、メンマ、にんにく 中華めん、米粉、米油、ごま油、砂糖、ごま、 でん粉 豆類												
こんだて	23 ・ごま和え ・ピーマンの 肉詰めフライ ・野菜の はなやかごはん ・けんちん汁 ・けんちん汁	今月の平均栄養価 ※ () は 基準値です。				幼稚園 小学校 中学校				幼稚園 小学校 中学校							
エネルギー 食塩相当量	547kcal 1.9g	625kcal 2.1g	751kcal 2.6g														
赤 緑 黄 家	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ 人参、ピーマン、ほうれん草、キャベツ、もやし、大根、ごぼう、 ねぎ、白菜、こんにゃく、玉ねぎ、青菜、かぼちゃ、梅 ごぼ、 ごはん、里いも、パン粉、小麦粉、米油、砂糖、ごま 魚類																

12/22冬至

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しづつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、理が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができると、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！

栄養が豊富！

「ん」がつく！

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができると、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができると、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができると、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができると、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！
かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができ、野菜が少ない冬の貴重な栄養源です。

栄養が豊富！

病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ばれ、ことから食べられてきました。

給食 & 食育だより

風邪に負けない体をつくろう！

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！一方で、風邪気味の人だんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。

手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の手洗いを忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり食べよう

十分な休養

早寝・早起きを心がけよう

適度な運動

外で元気に体を動かそう

Merry Christmas!!

冬休みを元気に過ごすための10か条

- こまめな手洗い
風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。
- 早寝・早起き・朝ごはん
長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きを、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。
- 1日3回の食事を欠かさない
朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にすることで、生活リズムが整いやすくなります。
- いろいろな食材をバランスよく食べる
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- 食事はよくかんで、ゆっくり食べる
よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 冬が旬の野菜を取り入れる
冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。
- ふるさとに伝わる食文化を知る
年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。
- おやつをだらだらと食べない
おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
- 元気に体を動かす
寒いからと部屋の中ばかりにしないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。
- 家族や仲間と共に食卓を囲む
会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。