

2020

12月の給食だよ

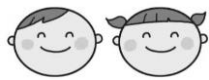
小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

今年も残すところあと1か月。日ごとに寒さが身にしみ、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。しっかり食べて、ぐっすり眠り、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

丈夫な体の三原則



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜやインフルエンザを予防するために重要なのが、1日3食栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして、十分な睡眠をとって休養することです。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があると言われています。毎日楽しく笑顔で過ごし、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう！



免疫力アップにはビタミンA・C・E(エース)

ビタミンA

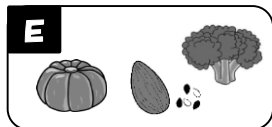
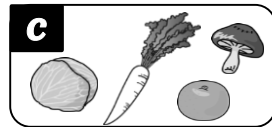
かぜなどのウイルスは口や鼻の粘膜から入ってきます。粘膜を丈夫にしてウイルスが体に入るのを防ぐ働きがあります。色の濃い野菜に多く含まれています。

ビタミンC

体内に入ってきたウイルスの働きを弱め、体の抵抗力を高めます。果物、野菜、芋などに多く含まれています。

ビタミンE

ビタミンAとCの働きをより高めるため、かぜ予防に役立ちます。色の濃い野菜やナッツ類に豊富に含まれています。



小松市産ブランド米が週替わりで登場！

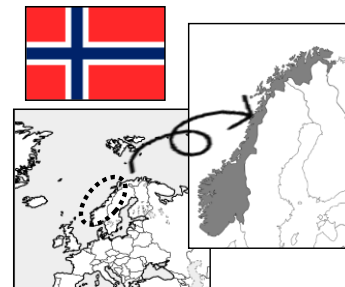
小松市は12月1日に市制80周年を迎えます。おいしい「こまつもん」を食べて、市制80周年をお祝いしましょう！

- 12月1週目 「えちやけな」
- 12月2週目 「蛍米」
- 12月3週目 「ひやくまん穀」

※3週目以降は3月末まで「蛍米」が提供されます。

オリンピック・パラリンピック献立
～給食で世界の味めぐり～

オリンピック・パラリンピックへ向けて、小松市で合宿を行ってきた9か国(カナダ、イギリス、ニュージーランド、ブラジル、フランス、モザンビーク、ノルウェー、スロベニア、日本)の料理を昨年の7月から順に献立に取り入れています。12月の給食では、ノルウェーにちなんだ献立を実施します。

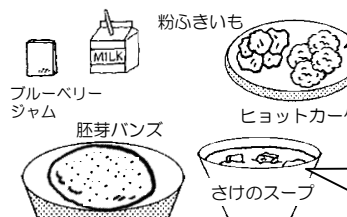


12月は「ノルウェー」です！

ヨーロッパにある南北に細長い国で、面積は日本とほぼ同じ大きさです。夏は太陽が沈まない白夜(びゃくや)が続く、逆に冬はほとんど太陽が昇りません。国土の西側半分が海に面しているため、海産物が豊富です。ノルウェー産のサバやサーモンはとて有名です。

＜ヒョットカーケ＞
ノルウェー風の肉団子です。コケモモ(木の実)のジャムをつけて食べられています。給食ではクリームソースをかけていただきます。

＜さけのスープ＞
サケの養殖がさかんに行われています。海産物が豊富なため、サケだけでなく、ニシンやタラなどさまざまな種類の魚をスープにします。地域によってさまざまな味付けで食べられています。給食ではコンソメ味です。



12月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

Aブロック		中学校								(小松市学校給食会)	
月		火		水		木		金			
牛乳を 残さず飲み ましょう		1日 花野菜サラダ 米粉バターパン ミネストローネ	2日 豚肉と野菜の味噌炒め 五目寿司 すまし汁	3日 大根のコロコロソテー ミルクロール チキンカツ えびのチャウダー	4日 きんぴらごぼう あじのゆかり揚げ わかめご飯 かす汁						
7日 れんこんサラダ ミルクロール ツナのトマトクリーム スパゲティ	8日 茎わかめの炒め物 ちくわのごま揚げ 3個 ごはん 大根の味噌煮	9日 鶏肉のマーマレードからめ バターロール ジンジャー ポトフ	10日 ハリハリ漬け みかん さばの生姜煮 かきたま汁	11日 海藻サラダ カレーライス							
14日 中華和え 枝豆シューマイ 2個 ごはん 八宝菜	15日 ツナサラダ たまごサンド かぼちゃの米粉 ポターージュ	16日 大豆と小魚のごまからめ 野菜 ふりかけ ごはん カブッキーのかまぼこを 1枚のせる 小松うどん (あんかけ)	17日 クリームソースをかける 粉ふき いも ブルーベリージャム 胚芽パン ヒョットケーキ 4個 さけのスープ	18日 ごま酢和え いわしのかば焼き ごはん 肉おでん							
21日 野菜炒め 米粉バターパン ハムチーズオムレツ スープカレー	22日 炒り豆腐 ヨーグルト ハタハタのから揚げ 3個 ごはん 五目ラーメン	23日 マカロニのソテー ミルクロール ポークビーンズ	24日 ブロッコリー添え クリスマス ケーキ ピラフ 豚肉のソースマリネ わかめスープ	<12月21日は冬至です>							

今月の目標

寒さに負けない食事をしよう

＜冬至にまつわる食べ物＞

- ◆かぼちゃ…冬至に食べると風邪をひかないと言われています。
- ◆「ん」のつく食べ物…冬至に「ん」が付く食べ物(かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなど)を食べると、運に恵まれると言われています。
- ◆小豆がゆ…小豆の赤い色は、邪気をはらうと言われています。
- ◆ゆず…冬至にはゆず湯に入る風習があります。



令和 2 年 12 月 学 校 給 食 三 つ の 食 品 群 別 献 立 表

A ブロック

小 松 市 教 育 委 員 会

日	曜 日	献 立 名 ※ <u>牛乳</u> は毎日つきます。	食 品 名			熱量(kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく(g)	
						脂肪(g)	
						小	中
1	火	米粉バターパン			<u>米粉バターパン</u>	616	745
		花野菜サラダ	ささみ	<u>ブロッコリー</u> カリフラワー 玉ねぎ <u>にんじん</u>	ドレッシング	26.2	31.7
		ミネストローネ	<u>豚肉</u>	玉ねぎ にんにく <u>キャベツ</u> トマト	オリーブ油 じゃがいも 白いんげん豆	22.6	26.6
		プリン			プリン		
2	水	五目寿司	うす揚げ 細切り玉子	<u>れんこん</u> <u>にんじん</u> いんげん	<u>すし飯</u> 砂糖	619	813
		豚肉と野菜の味噌いため	<u>豚肉</u> 味噌	しょうが <u>キャベツ</u> 玉ねぎ <u>にんじん</u>	油 砂糖 かたくりこ	26.9	32.9
		すまし汁	絹ごし豆腐 赤ふかし	えのき <u>ねぎ</u>		21.6	25.6
3	木	ミルクロール			ミルクロール	665	813
		チキンカツ	チキンカツ		油	29.0	35.2
		大根のコロコロソテー	ベーコン	<u>大根</u> とうもろこし	油	28.3	33.9
		えびのチャウダー	えび <u>牛乳</u>	玉ねぎ チンゲンサイ <u>にんじん</u>	じゃがいも 油 小麦粉 バター 生クリーム		
4	金	わかめご飯			<u>わかめご飯</u>	600	784
		あじのゆかり揚げ	あじ	ゆかり	かたくりこ 小麦粉 油	27.4	33.8
		きんぴらごぼう	<u>牛肉</u>	<u>ごぼう</u> こんにゃく ビーマン	砂糖 ごま油 ごま	17.6	20.6
		かす汁	鶏肉 味噌 <u>大麦味噌</u>	<u>大根</u> 白菜 <u>にんじん</u> <u>ねぎ</u>	里いも		
7	月	ミルクロール			ミルクロール	669	845
		れんこんサラダ	厚焼玉子	<u>れんこん</u> きゅうり <u>にんじん</u>	砂糖 マヨネーズ	23.5	28.7
		ツナのトマトクリームスパゲティ	ツナ ベーコン <u>牛乳</u>	玉ねぎ エリンギ にんにく	スパゲティ オリーブ油 生クリーム	24.5	30.0
8	火	白飯			<u>ごはん</u>	628	818
		ちくわのごま揚げ	ちくわ		小麦粉 かたくりこ ごま 油	25.3	32.1
		茎わかめの炒め物	<u>豚肉</u> 茎わかめ <u>大豆</u>	こんにゃく	油 砂糖 ごま油	17.4	21.2
		大根の味噌煮	鶏肉 焼き豆腐 味噌	<u>大根</u> いんげん <u>にんじん</u>	里いも 砂糖		
9	水	バターロール			バターロール	675	842
		鶏肉のマーマレードからめ	鶏肉	玉ねぎ 黄ピーマン ビーマン	小麦粉 かたくりこ 油 マーマレード	26.7	32.9
		ジンジャーポトフ	ウインナー	セロリ しょうが <u>かぶ</u> 白菜 <u>ブロッコリー</u> <u>にんじん</u> しめじ	油 じゃがいも	29.7	36.5
10	木	白飯			<u>ごはん</u>	670	846
		さばの生姜煮	さば	しょうが <u>ねぎ</u>	砂糖	24.8	30.3
		ハリハリ漬け		切干大根 きゅうり <u>にんじん</u>	砂糖 ごま油 ごま	23.3	27.5
		かきたま汁	<u>卵</u> 絹ごし豆腐	<u>ほうれん草</u> <u>にんじん</u> <u>ねぎ</u>	かたくりこ		
		みかん		みかん			
11	金	カレーライス	<u>牛肉</u> チーズ	にんにく 玉ねぎ <u>にんじん</u> りんご	<u>麦飯</u> 油 じゃがいも	642	825
		海藻サラダ	海藻 糸かまぼこ	<u>大根</u> <u>にんじん</u> とうもろこし	ドレッシング	20.8	25.7
						18.2	21.4
14	月	白飯			<u>ごはん</u>	657	880
		枝豆シューマイ	枝豆シューマイ			26.1	35.3
		中華和え	ハム	<u>もやし</u> <u>ほうれん草</u>	ごま油 砂糖	21.7	29.7
		八宝菜	<u>豚肉</u> いか うずら卵	しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ <u>にんじん</u>	油 かたくりこ ごま油		
		㊥チーズ	チーズ				
15	火	たまごサンド	たまごサラダ		ミルク長コッペ	640	800
		ツナサラダ	ツナ	とうもろこし <u>キャベツ</u> <u>にんじん</u>	ドレッシング	22.6	27.7
		かぼちゃの米粉ポタージュ	ベーコン <u>牛乳</u>	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	油 バター <u>米粉</u> 生クリーム	27.5	33.9
16	水	白飯 / ㊥野菜ふりかけ			<u>ごはん</u>	619	804
		大豆と小魚のごまからめ	大豆 かえり干し	<u>れんこん</u> <u>にんじん</u>	かたくりこ 油 ごま 砂糖	23.2	28.3
		小松うどん(あんかけ)	かまぼこ うす揚げ	<u>にんじん</u> 干しいたけ <u>ねぎ</u> しょうが	うどん 砂糖 かたくりこ	18.1	21.1
17	木	胚芽パンズ / ブルーベリージャム			胚芽パンズ / ブルーベリージャム	628	801
		ホットケーキ	ミートボール <u>牛乳</u>	玉ねぎ	油 生クリーム <u>米粉</u>	27.7	35.7
		粉ふさいも		パセリ	じゃがいも	22.7	29.5
		さけのスープ	さけ	<u>キャベツ</u> 玉ねぎ <u>小松菜</u> <u>にんじん</u>			
18	金	白飯			<u>ごはん</u>	651	853
		いわしのかば焼き	いわし		油 砂糖 かたくりこ	27.5	34.4
		ごま酢和え		白菜 きゅうり <u>にんじん</u>	ごま 砂糖	20.1	25.4
		肉おでん	<u>牛すね肉</u> さつまあげ 厚揚げ 昆布	<u>大根</u> こんにゃく	砂糖 里いも		
21	月	米粉バターパン			<u>米粉バターパン</u>	596	754
		ハムチーズオムレツ	ハムチーズオムレツ			25.2	31.7
		野菜炒め		<u>キャベツ</u> 玉ねぎ <u>にんじん</u>	油	21.7	26.6
		スープカレー	鶏肉	玉ねぎ <u>にんじん</u> <u>ブロッコリー</u>	油 さつまいも		
22	火	白飯			<u>ごはん</u>	611	858
		ハタハタのから揚げ	<u>ハタハタ</u>		小麦粉 かたくりこ 油	24.8	34.2
		炒り豆腐	鶏肉 木綿豆腐	玉ねぎ <u>にんじん</u> にら	油 砂糖	18.9	23.4
		五目ラーメン	<u>豚肉</u>	<u>もやし</u> チンゲンサイ <u>にんじん</u> たけのこ にんにく <u>ねぎ</u>	中華めん 油		
		㊥ヨーグルト	ヨーグルト				
23	水	ミルクロール			ミルクロール	604	748
		マカロニのソテー	ベーコン	小松菜 <u>キャベツ</u> しめじ にんにく	マカロニ オリーブ油	25.2	31.0
		ポークビーンズ	<u>豚肉</u> <u>大豆</u>	玉ねぎ <u>にんじん</u> にんにく トマト	じゃがいも 油	20.4	24.4
24	木	ピラフ	ウインナー	玉ねぎ 赤ピーマン ビーマン	<u>麦飯</u> バター 油	612	805
		豚肉のソースマリネ	<u>豚肉</u>	玉ねぎ りんご	砂糖	23.3	29.5
		ブロッコリー添え		<u>ブロッコリー</u>		23.3	28.4
		わかめスープ	わかめ 絹ごし豆腐	<u>大根</u> <u>にんじん</u> <u>ねぎ</u>			
		クリスマスケーキ			クリスマスケーキ		

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。㊥は中学校のみにつきます。