12月 学校給食献立表

東陽学校給食センター

～12月食育目標～
食品ロス・食べ物と環境問題を知ろう！

～12月給食目標 ～
給食を残さず食べよう！

食品ロスとは？



食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを指します。
たとえば、賞味期限切れ、売れ残り、食べ残し、調理時の過剰な廃棄などが原因です。

＜対策＞
・必要な分だけ購入・調理する。
・冷凍保存やリメイク料理で食材を使い切る。
・フードバンクやフードシェアリングサービスを活用する。
・残さず食べる。



	月	火	水	木	金
献立		1 塩昆布和え 魚の南蛮漬け 麦ごはん　豆腐のみそ汁	2 チキンナゲット かみかみメニュー 切干大根のアラビアータ 食パン　みかんジャム　コーンスープ	3 いんげんのごま和え 鉄分たっぷり ひじき入り松風焼き 麦ごはん　すまし汁	4 ビーフンサラダ 麦ごはん　他人丼
		「南蛮漬け」とは、揚げた魚や肉をネギなどの野菜が入った甘酸っぱいタレに漬けた料理です。「酢」には、体の疲れをとって元気にしてくれる働きがあります。	「アラビアータ」とは、唐辛子を効かせたピリッと辛いトマトソースのことで、イタリア語で「怒り ん坊」という意味が名前の由来といわれています。	「松風焼き」とは、ひき肉に調味料を混ぜて平らに焼き、表面にけしの実やごまを散らした料理です。	「他人丼」とは、鶏肉以外の豚肉や牛肉を卵でとじた丼ぶりのことで、親子ではない食材を組み合わせることからこの名前がついたといわれています。
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小621　中765 小24.5　中29.4	小653　中864 小23.6　中31.3	小583　中722 小25.0　中31.1	小568　中693 小21.3　中25.5
(赤)血や肉・骨になる食品		牛乳 ホキ切身 豆腐 油揚げ みそ	食パン 牛乳 鶏肉 ベーコン チキンナゲット 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 牛乳 豚ひき肉 みそ	牛乳　豚肉 卵
(黄)熱や力になる食品		米 麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油	砂糖 油 じゃがいも バター	米 麦 ごま すりごま 砂糖 パン粉	米 麦 ごま油 ビーフン 砂糖 でんぷん 油
(緑) 体の調子を整える食品		たまねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ 昆布 きゅうり わかめ えのき 大根 ねぎ	切干大根 たまねぎ しめじ 人参 ピーマン コーンクリーム いんげん コーン みかんジャム	いんげん もやし たまねぎ 人参 キャベツ ひじき こまつな わかめ 椎茸 昆布	こまつな 人参 キャベツ コーン しいたけ ねぎ たまねぎ 昆布
献立	7 キャベツの梅肉和え 肉みそ納豆 麦ごはん　大豆の磯煮	8 鉄分たっぷり 元気の出るレバー キムタクごはん　キャベツのスープ	9 フルーツ白玉 米粉入り人参パン　ミートスパゲティ	10 豆腐サラダ ししゃもフライ 麦ごはん　みそ汁	11 かみかみメニュー 茎わかめのカミカミサラダ 旬 麦ごはん　冬野菜のカレー
	「大豆」は、「畑のお肉」といわれるくらい、体をつくるタンパク質が豊富に含まれています。私たちの元気な体を維持するために欠かせない食材です。	「レバー」には、貧血を防ぐ鉄分や体の成長を助けるビタミンが豊富に含まれています。栄養満点の食べものので、みなさんの元気な体をつくるのにぴったりな食材です。	今日は、みなさんにとってうれしいメニューになっているかなと思います。パンに入っている「人参」には、目の健康を守るカロテンという栄養がたくさん含まれています。	「ししゃも」は、頭からしっぽまで丸ごと食べることができる魚で、骨や歯を強くするカルシウムが豊富です。	「冬野菜カレー」には、冬が旬の野菜がたくさん入っています。いつものカレーの具材との違いを探してみてください。
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小693　中859 小28.9　中35.6	小653　中797 小27.7　中33.6	小686　中903 小25.5　中32.3	小592　中767 小20.9　中27.5	小609　中764 小17.6　中21.4
(赤)血や肉・骨になる食品	牛乳 豚ひき肉 みそ 納豆 鶏肉 油揚げ 大豆　厚揚げ	豚肉 ベーコン 牛乳 レバー 鶏肉	牛乳 大豆 豚ひき肉	牛乳　豆腐 ししゃもフライ 油揚げ みそ	牛乳 鶏肉
(黄)熱や力になる食品	米 麦 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも 油　砂糖	米 ごま油 油 薄力粉　片栗粉 ごま 砂糖 じゃがいも	米粉入り人参パン 白玉 油 スパゲッティ バター	米 麦 油 ごま油 砂糖	米 麦 ごま ごま油 砂糖 さつま芋 油
(緑) 体の調子を整える食品	キャベツ きゅうり しょうが 人参 いんげん ひじき	キムチ ねぎ たくあん にら しょうが 人参 たまねぎ キャベツ パセリ	黄桃缶 カクテルゼリー パイン缶 みかん缶 人参 たまねぎ にんにく	きゅうり 人参 コーン かぼちゃ たまねぎ ねぎ わかめ えのき 昆布	きゅうり 人参 キャベツ わかめ れんこん しめじ たまねぎ にんにく しょうが
献立	14 れんこんのきんぴら 旬の食べ物 さば味噌煮 麦ごはん　鶏汁	15 アーモンドあえ 春巻き 鶏ごぼうめし　にら卵スープ	16 かみかみメニュー 大豆と大根のサラダ お茶蒸しパン　すきやき風うどん	17 ブロッコリーのチーズ昆布和え ぶりカツ ふるさとくまさんデー 麦ごはん　トマトだご汁	18 マカロニサラダ 麦ごはん　ハヤシライス
	「れんこん」には、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれており、シャキシャキとした食感が楽しめる今が旬の野菜です。	「春巻き」とは、具材をパリパリの皮で包んで揚げた料理のことで、昔は立春のころに新芽の野菜を包んで食べたことから名前がつけられたといわれています。	「お茶蒸しパン」には、泉町産のお茶を使用しています。お茶の香りを楽しみながら食べてみてください。	「トマトだご汁」は、いつものだごとは少し違い、トマトのペーストをねりこんで作りました。「トマト」には、病気に負けない体をつくるビタミンCやリコピンが豊富に含まれています。	「ハヤシライス」とは、薄切りの牛肉と玉ねぎをデミグラスソースでじっくり煮込んでご飯にかけた料理のことで、給食では大人気のメニューです。
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小708　中820 小25.3　中28.2	小599　中782 小21.6　中26.8	小607　中738 小23.5　中28.1	小637　中817 小20.7　中25.5	小638　中787 小19.5　中23.2
(赤)血や肉・骨になる食品	牛乳 さば 豆腐 鶏肉	鶏肉 卵 牛乳 春巻き	牛乳 豆腐 大豆 豚肉	牛乳 ぶりカツ 鶏肉　チーズ	牛乳 豚肉
(黄)熱や力になる食品	米 麦 砂糖　油 こんにゃく ごま すりごま こんにゃく	米 油 砂糖 アーモンド 片栗粉	ホームケーキミックス 砂糖 油 うどん しらたき	米 麦 油 小麦粉	米 麦 マカロニ
(緑) 体の調子を整える食品	しょうが れんこん いんげん 白菜 人参 ねぎ しいたけ 大根	しいたけ 人参 ごぼう いんげん こまつな もやし キャベツ にら たまねぎ きくらげ	大根 きゅうり コーン しめじ 白菜 人参 たまねぎ ねぎ	たまねぎ キャベツ こまつな ブロッコリー こんぶ 人参	きゅうり キャベツ にんにく 人参 たまねぎ マッシュルーム グリンピース
献立	21 あじフライ 鶏飯（ご飯・具）　鶏飯（汁）	22 旬 ゆずみそ和え 麦ごはん　かぼちゃのうま煮	23 フレンチサラダ セレクトケーキ フライドチキン ミルクパン　ミネストローネ		
	「鶏飯」とは、鶏肉や錦糸卵、しいたけなどの具材をご飯にのせ、スープをかけて食べる鹿児島県奄美大島の郷土料理です。今日の給食も具材をご飯にのせて、汁をかけて食べてください。	「冬至」とは、一年の中で最も昼の時間が短く、夜が最も長い日のことです。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、病気にならず元気に過ごせるよう願う風習があります。	今年最後の給食になりました。4月の自分と比べて、好き嫌いが減ったり、たくさん食べられるようになったりしましたか？今日は少し早いですが、「クリスマスメニュー」です。クラスのみんなと楽しみながらたべてください。		
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小609　中739 小26.9　中32.4	小602　中739 小23.7　中28.3	小757　中929 小28.4　中34.6		
(赤)血や肉・骨になる食品	鶏肉 錦糸卵 高野豆腐 牛乳 あじフライ	牛乳 鶏肉 天ぷら 厚揚げ	ミルクパン 牛乳 鶏肉 ベーコン		
(黄)熱や力になる食品	米 麦 砂糖 油	米 麦 砂糖　ごま じゃがいも こんにゃく 油	砂糖 油 片栗粉　じゃがいも ケーキ		
(緑) 体の調子を整える食品	人参 しいたけ ねぎ	キャベツ きゅうり かぼちゃ 人参 きぬさや わかめ しいたけ	きゅうり キャベツ コーン 人参　にんにく たまねぎ		

・〇印は、東陽・泉町産の食材です。

～12月の旬の食材～

だいこん　はくさい　りんご　さといも
れんこん　かぶ　ほうれん草　ねぎ
えのき　きくらげ　みはや　ゆず

冬至（とうじ）

冬至は、1年のうちで昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長くなる日のことです。
冬至には昔から、いろいろ風習があります。

＜ゆず湯に入る＞
風邪をひかないようにとの願いを込めて、ゆずを浮かべたお風呂に入ります。

＜「ん」のつく食べ物を食べる＞
運（うん）を呼び込むとされ、
「南瓜（なんきん）」「にんじん」「れんこん」「だいこん」などを食べていました。
※かぼちゃのことを昔は南瓜(なんきん)と言っていました。



＊学校行事によって、給食の対応が異なる場合があります。　＊ご不明な点がありましたら、各学校へお問い合わせ下さい。　＊献立は、食材などの都合により変更することがあります。