

12月の給食目標は「きれいに手を洗おう！」



# 学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター  
だて食育レストラン『eスプーン』  
※facebook公開中!!

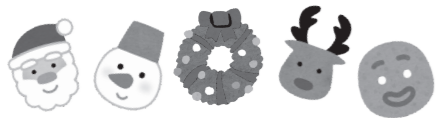
令和5年度 第592号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名

## 塩分・脂質平均栄養価は

エネルギーKcal	塩分g	脂質g	
低学年	636	2.3	21.6
中学年	678	2.5	22.1
高学年	711	2.6	22.6
中学生	779	3.0	23.8



- 牛乳は毎日つきます。
  - 都合により献立の一部を変更する場合があります。
  - 食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。
  - お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないように取り除くなど注意して食べましょう。
  - お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。
- ※食物アレルギーの表記について
- の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。
  - 【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。
  - 茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。
  - スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。

12月分の給食費の  
口座振替日は  
12月25日(月)です。  
※残高不足に  
ご注意ください

## 【お知らせ】 学校給食費の保護者等負担支援(給付金)に お申し込みされた保護者のみなさまへ

給付金の支給を12月と3月に予定しております。給付金は、学校給食費を滞りなく納めていただいている方にお支払いいたします。  
口座の残高不足等で完納が確認できない場合は、給付金を受けられませんのでご注意ください。  
(学校給食費の納期限)  
12月分= 12月25日(月)、 1月分= 1月31日(水)  
2月分= 2月29日(木)、 3月分= 4月1日(月)

<p><b>4</b> 麦入りごはん</p> <p>ちゅうかどん 中華丼</p> <p>にくしゅうまい 肉焼売</p> <p>2コ</p> <p>(低)563 (中)613 (高)665 (中学)724 低28.1 中30.3 高32.6 中学36.2</p> <p>豚肉、むきえび、いか、白菜、たけのこ水煮、玉葱、生姜、人参、清酒、鶏ガラスープ、チキンコンソメ、こしょう、でん粉、塩ラーメンたれ【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】</p>	<p><b>5</b> ごはん</p> <p>おおたきさん 大滝産きのこ汁</p> <p>こがね 金の豚の生姜焼き</p> <p>ほうれん草のツナ和え</p> <p>(低)571 (中)611 (高)652 (中学)693 低25.5 中26.4 高27.1 中学28.4</p> <p>大滝産きのこミックス(なめこ、椎茸、しめじ、白しめじ、食塩)、豆腐、長ねぎ、かつおだし、みそ</p> <p>豚肉、生姜焼きのたれ【小麦、大豆】</p> <p>ほうれん草、人参、まぐろ水煮、三温糖、和風ごまドレッシング【小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン】</p>	<p><b>6</b> 茹でラーメン</p> <p>みそ味噌ラーメン</p> <p>あげキャベツ餃子2コ</p> <p>の飲むヨーグルト(牧家)</p> <p>(低)696 (中)731 (高)743 (中学)814 低25.0 中26.9 高27.8 中学31.0</p> <p>豚ひき肉、もやし、ほうれん草、玉葱、長ねぎ、にんにく、白ごま、清酒、こしょう、チンタンスープ、味噌ラーメンたれ【卵、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン】</p> <p>キャベツ、小麦粉、豚肉、豚脂、にら、しょうゆ、でん粉、ごま油、食塩、砂糖、生姜、にんにく、植物油、ブイヨン、酵母エキス、粉末状植物性たん白、ショートニング、こしょう【小麦、大豆、豚肉、ごま】</p> <p>※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きまます。※伊達産の生乳を使用!</p>	<p><b>7</b> コッペパン</p> <p>ベーコンとトマトのスープ</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>カレービーフン</p> <p>(低)681 (中)687 (高)692 (中学)783 低26.0 中26.6 高26.9 中学30.1</p> <p>ショルダーベーコン【豚肉】、アルファベットマカロニ【小麦】、玉葱、キャベツ、白ワイン、ダイストマト、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ブイヨン、グラニュー糖、鶏肉、プロセスチーズ、植物油、粉末状植物性たん白、トマトケチャップ、砂糖、チーズ風味調味料、食塩、パン粉、でん粉、でん粉加工品【乳、小麦、大豆、鶏肉】</p> <p>ビーフン、キャベツ、玉葱、植物油、豚肉、しょうゆ、赤ピーマン、さくらげ、オイスターソース、青ピーマン、砂糖、食塩、カレー粉、チキンエキス、フライドオニオン、ガーリックパウダー、オニオンパウダー、酵母エキス【小麦、大豆、ごま、オレンジ、鶏肉、豚肉】</p>	<p><b>8</b> 麦入りごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>フルーツヨーグルト和え</p> <p>(低)695 (中)756 (高)816 (中学)895 低23.4 中25.2 高27.0 中学29.9</p> <p>豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、生クリーム、チーズ、バター、赤ワイン、食塩、トマトピューレー、こしょう、ウスターソース、ハヤシルウエスパニョールソース【乳、小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉、バナナ】</p> <p>みかん缶、パイナップル缶、カクテルゼリー【大豆、りんご、もも】</p> <p>ヨーグルト、上白糖</p>
<p><b>11</b> ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>ま真鱈のスパイス揚げ</p> <p>スタミナ野菜炒め</p> <p>(低)557 (中)595 (高)631 (中学)668 低26.9 中27.5 高28.1 中学28.8</p> <p>カットわかめ、もやし、長ねぎ、清酒、食塩、こしょう、塩ラーメンスープの素【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】</p> <p>真鱈、でん粉、食塩、粉末しょうゆ、糖類、香辛料、揚げ油【大豆、小麦】</p> <p>味付き豚肉【大豆、小麦、りんご、ごま、豚肉】、キャベツ、にら、人参、生姜、清酒、焼き肉のたれ【大豆、小麦、もも、りんご、ごま】</p>	<p><b>12</b> ごはん</p> <p>いも芋煮</p> <p>て照り焼きチキン</p> <p>キャベツのおかか和え</p> <p>(低)552 (中)596 (高)642 (中学)695 低27.7 中29.0 高30.5 中学32.9</p> <p>里芋、豚肉、つきこんにゃく、人参、長ねぎ、しめじ水煮、三温糖、清酒、かつおだし、しょうゆ、食塩</p> <p>鶏肉、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、加工澱粉(タピオカ)【小麦、大豆、鶏肉】</p> <p>キャベツ、削り節ふりかけ用【さば】、三温糖、しょうゆ</p>	<p><b>13</b> 茹でスパゲティー</p> <p>カレーソーススパゲティー</p> <p>フライドポテト</p> <p>ミルク(コーヒー味)</p> <p>(低)757 (中)813 (高)838 (中学)932 低29.8 中32.2 高33.7 中学38.4</p> <p>豚ひき肉、大豆そぼろ、玉葱、人参、青ピーマン、にんにく、チーズ、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、カレールウ【小麦、大豆、鶏肉】</p> <p>カットポテト、食塩、揚げ油</p> <p>果糖ぶどう糖液糖、砂糖、インスタントコーヒー、食塩、香料</p>	<p><b>14</b> スライスパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>肉団子(ケチャップ味)2コ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>(低)589 (中)597 (高)606 (中学)723 低25.0 中25.5 高25.9 中学30.6</p> <p>ショルダーベーコン【豚肉】、にんにく、じゃがいも、玉葱、人参、オリーブ油、食塩、こしょう、バジル、チキンコンソメ、ブイヨン、グラニュー糖、鶏肉、豚肉、玉葱、パン粉、豚脂、粉末状植物性たん白、粒状植物性たん白、食塩、たん白自己消化物、植物油、香辛料、トマトケチャップ、砂糖、醸造酢、しょうゆ、生姜、なたね油【小麦、大豆、ごま、豚肉、鶏肉、りんご】</p> <p>ブロッコリー、ささみ水煮、香りがまドレッシング【ごま、小麦、大豆】</p> <p>ブルーベリー、砂糖、水飴</p>	<p><b>15</b> わかめごはん</p> <p>ピリ辛キムチスープ</p> <p>あつ厚焼き玉子</p> <p>ちゅう中華和え</p> <p>(低)549 (中)593 (高)635 (中学)686 低25.9 中27.4 高29.1 中学31.5</p> <p>わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー</p> <p>鶏肉、豆腐、白菜、長ねぎ、清酒、みりん、しょうゆ、かつおだし、鶏ガラスープ、食塩、キムチ味【大豆、りんご】</p> <p>鶏卵、砂糖、みりん、醸造酢、しょうゆ、食用植物油、かつおだし、食塩【卵、小麦、大豆】</p> <p>ポークハム【豚肉】、きゅうり、もやし、香味中華ドレッシング【小麦、大豆、りんご、ごま、鶏肉】</p>
<p><b>18</b> ごはん</p> <p>わかめと大根の味噌汁</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>無限!白菜!!</p> <p>(低)609 (中)648 (高)690 (中学)731 低21.9 中22.9 高23.6 中学24.6</p> <p>カットわかめ、大根、豆腐、かつおだし、みそ</p> <p>さば、みそ、砂糖、発酵調味料、でん粉【さば、大豆】</p> <p>白菜、白ごま、ラー油【ごま】、にんにくパウダー、ごま油、鶏ガラスープ、しょうゆ</p>	<p><b>19</b> エビピラフ</p> <p>クリームシチュー</p> <p>フライドチキン</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>(低)793 (中)849 (高)908 (中学)990 低28.8 中30.6 高32.5 中学35.6</p> <p>えび、人参、コーン、食用植物油、食塩、醸造調味料、デキストリン、魚露、香辛料、酵母エキス、野菜エキス、チキンエキス、白身魚エキス【えび、大豆、鶏肉】</p> <p>鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、パセリ、ブロッコリー、牛乳、生クリーム、チーズ、バター、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ベシャメルソース、ホワイトルウ【乳、小麦、大豆、豚肉】</p> <p>鶏肉、バターミックス、食塩、からあげの素水産加工用、黒こしょう、加工デンプン、なたね油【鶏肉、小麦】</p> <p>豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、ココアパウダー、水あめ、大豆粉、植物油、清涼飲料水、こんにゃく加工品、発酵調味料【大豆】</p>	<p><b>20</b> 茹でうどん</p> <p>こ五目白だしうどん</p> <p>野菜かき揚げ</p> <p>の飲むヨーグルト(牧家)</p> <p>(低)657 (中)693 (高)704 (中学)764 低23.0 中24.6 高25.6 中学28.7</p> <p>鶏肉、刻み揚げ、人参、玉葱、長ねぎ、みりん、清酒、食塩、関西うどんだし【小麦、大豆】</p> <p>玉葱、人参、ごぼう、春菊、小麦粉、食塩、粉末状植物性たん白、揚げ油(パーム油)【小麦、大豆】</p> <p>※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きまます。※伊達産の生乳を使用!</p>	<p><b>21</b> コッペパン</p> <p>ポトフ</p> <p>チキンのオープン焼き(バジル)</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>(低)699 (中)710 (高)721 (中学)815 低28.1 中28.6 高29.0 中学32.4</p> <p>ウインナー【鶏肉、豚肉、大豆】、じゃがいも、玉葱、人参、キャベツ、白ワイン、こしょう、チキンコンソメ、ブイヨン、グラニュー糖</p> <p>鶏肉、植物油、パン粉、砂糖、食塩、粉末状植物性たん白、しょうゆ、粒状植物性たん白、酵母エキス、乾燥バジル、香辛料【乳、小麦、大豆、鶏肉】</p> <p>エクセルマカロニ【小麦】、きゅうり、コーン、まぐろ水煮、サラダ油、ノンエッグマヨネーズ、すし酢【小麦】、上白糖、食塩、こしょう</p>	<p><b>22</b> ごはん</p> <p>のっぺい汁</p> <p>お豆とかぼちゃのコロケ</p> <p>こんにゃくのポン酢和え</p> <p>ふりかけ(ひじきぱっぱ)</p> <p>(低)650 (中)694 (高)736 (中学)788 低22.9 中24.5 高25.8 中学28.1</p> <p>鶏肉、里芋、つきこんにゃく、人参、大根、長ねぎ、みりん、食塩、かつおだし、しょうゆ、でん粉</p> <p>かぼちゃ、砂糖、金時豆、黒豆、芋、大豆、植物油、水溶性食物繊維、パン粉、小麦粉、酵母エキス、食塩、鉄含有パン酵母、ぶどう糖【小麦、大豆】</p> <p>柚子香りこんにゃく(こんにゃく、ゆず皮、昆布、醸造酢、しょうゆ、食塩)、きゅうり、ポン酢【小麦、大豆、さば】</p> <p>ひじき、砂糖、ごま、ドロマイト、食塩、みりん、かつお削り節、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、赤しそ、あじ削り節、かつぶしエキス、酵母エキス、しょうゆ、梅酢、クエン酸鉄ナトリウム【小麦、大豆、ごま】</p>



# きれいに手を洗おう!



## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



## 正しい手の洗い方を確認しよう

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのばすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

## 冬至献立 22日(金)

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

## 5日(火) 地産地消の日!

地産地消という言葉には、「地元で生産されたものを、

生	地	地	消
地	産	地	消
元	で	元	費
で	されたものを、	で	する!

地元で消費する」という意味が込められています。伊達市と牡警町には、豊富な種類の野菜や果物、お米、水産物など、たくさんの食べ物が作られています。地元食材を食べることで、みなさんも地元を応援することができます。

好き嫌いせず、しっかり食べよう!

## 12日(火) 郷土料理の日!

～ 山形県 ～

「芋煮」は里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている、山形県の郷土料理です。「芋煮会」といって、河原に鍋や材料を持ち込み家族や友人などと一緒に作ったり、運動会や地域行事の後に野外で作ったりするなど、新年会や忘年会と並ぶ年間行事のひとつとなっています。



## 18日(月) 星の丘小6年生

### 考案献立が登場!

食に関する授業の中で、1食分の献立を考えました。メニューは「ごはん、わかめと大根の味噌汁、さばの味噌煮、無限!白菜!!、牛乳」です。栄養バランスや季節感、いろいろなどに気をつけて、一生懸命考えてくれました!



【献立のアピールポイント】は、

冬野菜 を使ったところです!

【献立を考えて、わかったこと・やってみようと思うこと】

献立を考えるのが大変だった。  
バランス良く食べる。



## 19日(火)

クリスマスは、日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたりプレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、キリスト教ではイエス・キリストの誕生を祝う、重要な行事とされています。ヨーロッパでは、伝統的なクリスマス料理でお祝いし、下の絵のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。給食では、多くの子どもたちが食べられる、卵・乳抜きクリスマスケーキが頂けます♪

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

ん のつく食べ物を食べると、幸運 になるという言い伝えもあります。

