



お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					家庭でとってほしい食品	献立についてのメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
	2	月	★日本全国イッテQ食～宮城県～★ ご飯		笹かまぼこの磯辺揚げ	はっと汁 きしゃず炒り		かまぼこ とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおり	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく しめじ しろねぎ ごぼう しいたけ	こめ さとう こむぎこ てんぷん すいとん さといも	あぶら	小学校 749	小学校 28.1	小学校 23.7	小学校 377	小学校 3.1	緑黄色野菜	 日本全国イッテQ給食! 宮城県 今月は・・ みやぎけん 宮城県 「日本全国イッテQ食!」今年度の最終回は「宮城県」を取り上げ、県内に伝わる郷土料理や特産品を紹介し ます! 宮城県は東北地方中部に位置し、西に農村地帯、東に 山手平野そして太平洋沿岸部に日本有数の漁場があ り、山と海に恵まれた地域です。はっと汁の「はっと」と は、県北一帯で食べられている、小麦粉を利用した郷土 料理です。小麦粉に水を加え、耳たぶほどの硬さになる までよく練り、指で薄くのばし、ゆでたものを言います。 きしゃずはきらずとも呼ばれ、豆腐を作ったときの搾り かすであるおからの別称です。 ●八日吹きについて 鳥取県では、12月8日は「うそつきとうふ」「うそ払い」などと 言われ、この日に豆腐を食べると1年についたうそが全部消え るという言い伝えがあります。 ●衛生管理に気をつけましょう ノロウイルスを原因とした食中毒が起こりやすい時期です。トイ レの後や食事の前など、こまめに手洗いをして、身の回りの衛 生を保ちましょう。 ●白ねぎについて 白ねぎは冬が旬ですが、鳥取県では栽培する品種を多くして、 1年中食べることができるように工夫されているそうです。給食 では、智頭町産の甘い白ねぎを使用しています。 ●まさご揚げについて 「まさご」には細かい砂粒という意味があります。給食で は鶏ひき肉とみじん切りにしたにんじん、ひじき、枝豆を つぶした豆腐と混ぜて揚げます。 ●はくさいについて 冬を代表する野菜の一つです。ビタミンCやミネラル、食物纖 維をバランスよく含みます。雪が降った後ののはくさいは、寒さに 耐えるために糖分が増え、甘みが増しておいしくなります。 ~ちづ鹿肉を使った献立~ 鹿肉のミンチと、大きめに切ったごぼうを地元産のみそで甘 辛く味付けした炒め物にしました。一味とうがらしてピリッと辛 みのアクセントを付けています。
	3	火	大山の恵み 黒糖パン		チリコンカン	白ねぎのポタージュ 海そうサラダ		とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ しろねぎ えだまめ こんにゃく きゅうり キャベツ	パン さとう ベシヤメルソース ノンオイルドレッシング	あぶら	小学校 627	小学校 28.0	小学校 20.0	小学校 437	小学校 2.8	いも類	
	4	水	ご飯		信田煮	雪見汁 のり酢和え		とりにく ぶたにく ツナ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう はくさい なめこ キャベツ たまねぎ	こめ さといも てんぷん さとう	あぶら	小学校 620	小学校 23.9	小学校 20.0	小学校 372	小学校 2.4	種実類	
	5	木	★小学校給食委員会アイデア献立 わかめご飯		チキン南蛮 らっきょうタルタルソース	きのこの春雨スープ ポイルキャベツ		とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ チンゲンサイ	きくらげ しいたけ えのきたけ らっきょう たまねぎ キャベツ スイートコーン	こめ はるさめ さとう てんぷん こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	小学校 704	小学校 22.9	小学校 28.2	小学校 308	小学校 3.4	魚介類	
	6	金	八日吹き献立 ご飯		いわしのしょうが煮	豆腐のみそ汁 五目ピーマン炒め	 温州みかん ゼリー	いわし とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ しいたけ しょうが	こめ さとう てんぷん ゼリー	ごまあぶら	小学校 689	小学校 29.5	小学校 19.5	小学校 537	小学校 2.4	海そう類	
	9	月	麦ご飯		オープンオムレツ	チキンカレー 甘酢和え		とりにく たまご ぎょくにソーセージ かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく にじっせいきなし	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら カレールウ	小学校 717	小学校 24.4	小学校 22.9	小学校 370	小学校 3.2	豆・豆製品	
小学校中止	10	火	大山の恵み 小型 アップルパン		手包みしゅうまい	海鮮白ねぎ塩焼きそば ごぼうサラダ		ぶたにく いか かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ しろねぎ ごぼう スイートコーン リンご	パン こむぎこ ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごまドレッシング	小学校 821	小学校 38.1	小学校 25.0	小学校 350	小学校 3.9	海そう類	
	11	水	ご飯		まさご揚げ	わかめのみそ汁 かぼちゃとさつまいもの サラダ		とうふ とりにく みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ねぎ かぼちゃ	えだまめ たまねぎ しめじ きゅうり	こめ さとう さつまいも ながいも てんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 855	小学校 23.8	小学校 31.4	小学校 490	小学校 3.7	魚介類	
	12	木	ご飯		若鶏肉の 白ねぎソースがけ	ワンタンスープ ひじきの中華和え		とりにく いか ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり しろねぎ もやし たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま	小学校 586	小学校 23.5	小学校 17.0	小学校 286	小学校 2.2	小魚	
	13	金	ちづ鹿肉献立 ご飯		かつおフライ	のっぺい汁 ちづ鹿肉のみそ炒め	 ヨーグルト	かつお あぶらあげ しかにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん しめじ ごぼう こんにゃく	こめ パンこ こむぎこ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 704	小学校 27.5	小学校 23.6	小学校 402	小学校 2.1	果物	

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



Main menu table with columns for date, food items, and nutritional values. Includes rows for Dec 16, 17, 18, 19, 20, 23, and 24.

もうすぐ冬休み! 食生活のポイント (Winter break soon! Points for eating habits)

朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう (Eat breakfast, lunch, and dinner at set times)

早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう (Sleep early, wake up early, eat breakfast)

おやつは時間と 量を決めて 食べよう (Eat snacks with time and portion control)

食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう (Don't overeat, chew slowly and well)

冬野菜をたっぷり食べよう (Eat plenty of winter vegetables)

冬至と食べ物 (Winter Solstice and Food) - Detailed text about winter solstice and health benefits.

かぼちゃ (Pumpkin) - Information about pumpkin's benefits for winter.

あずき (Adzuki) - Information about adzuki beans and their health benefits.

「ん」のつく食べ物 (Food with 'n') - List of foods containing the letter 'n' like pumpkin, carrot, etc.

こんにやく (Konjac) - Information about konjac and its use in winter.