令和4年(2022)　12月のきゅうしょく

小郡市教育委員会　東野小学校

たのしいふんいきづくりをしよう



全学年
- ○ 給食時間の過ごし方を知る。
- ○ 静かに放送をきくことができる。
- ○ 食べ物に興味をもち、味わって食べる。



日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
1 (木)	むぎごはん　ハヤシライス ドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	こめ むぎ はくりきこ じゃがいも さとう なたねあぶら バター	ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり	エネルギー 624 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.2 g
2 (金)	むぎごはん　にくじゃが はくさいのおかかあえ　ほうれんそうムース ぎゅうにゅう	むぎ こめ じゃがいも さとう なたねあぶら	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ もやし はくさい ほうれんそう	エネルギー 640 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
5 (月)	【朝ごはんおすすめ献立】 しろごはん　さばのごまみそやき じゃがいものいためもの　わかめじる ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しろごま なたねあぶら	みそ さば ベーコン はんぺん とうふ ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん しょうが えのきたけ たまねぎ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.1 g
6 (火)	むぎごはん　しゅうまい ビーフンいりやさいソテー ちゅうかコーンスープ　ぎゅうにゅう	こめ むぎ ビーフン でんぷん なたねあぶら ゴマあぶら	しゅうまい ぶたにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ コーン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g
7 (水)	ぶどうパン　チャンポン だいこんとみずなのサラダ　ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶどうパン チャンポンめん なたねあぶら	ぶたにく ちくわ さけ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ みずな はくさい もやし きくらげ たまねぎ だいこん	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.8 g
8 (木)	しろごはん　いっしょくさけぱっぱ みそおでん　ほうれんそうのかおりあえ ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう なたねあぶら	さけ うずらたまご あわせみそ とりにく てんぷら がんも ぎゅうにゅう やさいこんぶ やきのり	にんじん ほうれんそう だいこん こんにゃく もやし コーン	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.7 g
9 (金)	しろごはん　ぎゅうとじどんのぐ ひじきサラダ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん なたねあぶら しろごま ゴマあぶら	たまご ぎゅうにく だいず まぐろ ぎゅうにゅう めひじき	ねぎ にんじん たまねぎ しらたき はくさい	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.4 g
12 (月)	キャロットパン　さけのクリームに だいこんとハムのサラダ　りんご ぎゅうにゅう	キャロットパン じゃがいも なたねあぶら	とりにく さけ とうにゅう いんげんまめ ハム ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ はくさい グリンピース ぶなしめじ だいこん きゅうり りんご	エネルギー 677 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.7 g
13 (火)	ツナごはん　だんごじる れんこんのサラダ ぎゅうにゅう	こめ しろごま マヨネーズ	まぐろ あわせみそ ぶたにく しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はくさい ぶなしめじ しょうが ごぼう だいこん キャベツ れんこん コーン	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.8 g
14 (水)	よこわりまるぱん ハンバーグのケチャップソース ゆでやさい　パンプキンスープ ぎゅうにゅう	パン さとう なたねあぶら	ハンバーグ いんげんまめ とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー 665 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.3 g
15 (木)	しろごはん　ししゃもフライ きりぼしだいこんのにもの さといものみそしる　ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも だいずあぶら ゴマあぶら	てんぷら あぶらあげ あわせみそ ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん ねぎ こんにゃく えだまめ だいこん はくさい ぶなしめじ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.3 g
16 (金)	むぎごはん　マーボーどうふ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぷん さとう なたねあぶら ゴマあぶら しろごま	あかだしみそ ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう かいそう	にら にんじん にんにく しいたけ しょうが たまねぎ コーン もやし きゅうり	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.6 g
19 (月)	【食育の日】 わかめごはん ほうとう【山梨県郷土料理】 はくさいのそくせきづけ　みかん　ぎゅうにゅう	こめ きしめん しろごま	あわせみそ かまぼこ とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん かぼちゃ ねぎ しいたけ ごぼう だいこん はくさい はりはりづけ みかん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.8 g
20 (火)	しろごはん さんまかぼすレモンに　ゆかりあえ けんちんじる　ぎゅうにゅう	こめ でんぷん なたねあぶら	さんま とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん しそ ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ ごぼう だいこん	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.4 g
21 (水)	ミルクねじりパン　ハニーマスタードチキン ブロッコリーのサラダ　ラビオリスープ セレクトデザート　ぎゅうにゅう	ミルクパン はちみつ さとう ラビオリ なたねあぶら	とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	ブロッコリー パプリカ パセリ にんじん コーン キャベツ たまねぎ セロリー	エネルギー 642 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.1 g
22 (木)	しろごはん　かぼちゃコロッケ キャベツのいためもの　はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	こめ だいずあぶら	ベーコン あつあげ あわせみそ ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ちんげんさい ねぎ キャベツ はくさい えのきたけ たまねぎ	エネルギー 649 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g
23 (金)	むぎごはん　ふゆやさいカレー フルーツカクテル ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも はくりきこ バター なたねあぶら	ぎゅうにく とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんにく りんご れんこん だいこん たまねぎ みかん パイン おうとう	エネルギー 665 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。
　12月の給食では19(月)に山梨県の郷土料理「ほうとう」を実施します。

12月19日の給食の「ほうとう」は、どこの郷土料理でしょう？
①やまなし県　②ふくおか県　③おきなわ県
ヒント:「ほうとう」には、小麦粉をねり、たいらに切ったほうとうめんが使われています。
　　この県には山が多く、水田が少ないため、お米作りにむきません。
　　そのため、ほうとうめんは米に代わる主食として古くから食べられています。

正解は･･･①やまなし県 です。
「ほうとう」ってどんな料理？
ほうとうめんを野菜と一緒にだし汁に入れて、みそで煮込んだ料理です。
ほうとうめんは、ゆでずに生めんの状態から煮込むので、汁にとろみがついて冷めにくくなります。食べると体が温まるので、冬場に食べることが多くなります。

「ほうとう」によく使われる野菜は次のうちどれでしょう？
①ほうれんそう　②かぼちゃ　③とうもろこし
ヒント:冬至(とうじ)に食べる野菜です。

正解は･･･②かぼちゃ です。
「ほうとう」には他に何が入っているの？
かぼちゃの他にもきのこや鶏肉、豚肉、油揚げ、里芋やじゃが芋などの芋類など好きな食材を入れて作ります。
また、みそ味ではなく、ぜんざいのように小豆(あずき)汁で煮込んだ「小豆ほうとう」もあります。