

令和5年度 12月 予定献立表

給食目標 寒さに負けない食事をしよう 行事食を知ろう

高森町学校給食センター



日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示			
			赤 体をつくる もとなる食品	緑 体の調子を整える もとなる食品	黄 エネルギーの もとなる食品		エネルギー			小学 3,4 年生	中学生		
					1群	2群	3群	4群				5群	6群
					たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	ビタミン、無機質 色のこい野菜 その他の野菜・ きのこ・果物					炭水化物 米・パン・めん・ いも・砂糖・菓子	
1金	ご飯	みぞれ汁 炒り豆腐 ごまじゃこ和え	とりむね肉 とりひき肉 凍り豆腐 卵	牛乳 しらす干し	にんじん ごまつな	大根 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ	米 しらたき 片栗粉 さとう	油 ごま油 ごま	2023年も残り1か月。大根おろしを「みぞれ雪」に見立ててとろみをつけたみぞれ汁で、年末も元気にすごしましょう。	543 23.6 15.9 2.1	669 28.2 18.0 2.7		
4月	もち麦入り ご飯	根菜カレー チーズ入り焼きかま ふくじん和え	豚もも肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 れんこん アップルソース きゅうり 福神漬	米 小麦 米粉	油 バター	根っこ部分を食べる野菜(根菜)がおいしい今の季節。食物せんいが豊富な根菜をしっかり食べて、体のなかも掃除しましょう。	587 25.0 15.3 2.6	733 30.1 17.4 3.2		
5火	切り丸パン	ポークビーンズ 野菜メンチカツ こまつなサラダ	豚もも肉 大豆 メンチカツ ツナ	牛乳 塩こんぶ	にんじん ごまつな	玉ねぎ きゅうり キャベツ	切り丸パン じゃがいも さとう	油	乾燥大豆から作るポークビーンズは、しっかりとした豆の食感がおいしいです。箸で上手につまんで食べられるかな?	706 27.4 26.5 2.8	896 33.6 33.6 3.5		
6水	ご飯	きりたんぱ汁 彩り野菜の卵やき かんでんの酢のもの	とりもも肉 卵やき	牛乳 寒天	にんじん	えのきたけ ごぼう 長ねぎ 大根 キャベツ	米 しらたき きりたんぼ さとう		くしかつさんちはまんいんです 今週から北小で読書旬間。今回は秋田名物たんぼくんが登場です。	584 19.6 19.3 1.8	723 23.0 22.1 2.4		
7木	ご飯	ぼかぼか汁 イナダの塩こうじ焼き にんじんしりしりサラダ	豚もも肉 油揚げ みそ イナダ 卵 ツナ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ もやし	米 こんにやく さとう	油 ごま油	大雪(たいせつ)献立 寒さ厳しい季節。「酒かす」を使った汁で体のしんから温まりましょう。	609 29.4 22.5 2.0	763 35.9 26.7 2.5		
8金	ご飯	なめこの中華スープ ユーリンチー もやしのナムル	豆腐 とりもも肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ なめこ 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 片栗粉 さとう	油 ごま油	ごま油の香りや酢の酸味、具だくさんの汁で「適塩」に仕上げた献立です。子どもの頃から適塩に慣れ、食塩のとりすぎに気を付けましょう。	608 23.1 23.8 1.9	760 28.1 28.2 2.2		
11月	ご飯	豆乳なべ汁 松本一本ねぎぎょうざ たくあん和え	豚もも肉 豆乳 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん	しめじ 大根 白菜 キャベツ きゅうり 長ねぎ たくあん	米 しらたき じゃがいも		松本一本ねぎは白い部分が曲がった形をしています。成長途中で一度掘り起こし、植え替えをすることで、やわらかさと味の良さが生まれます。	546 19.2 15.0 2.1	700 23.3 18.3 2.7		
12火	米粉パン	冬野菜のスープ 白身魚のマスタードソース 大豆フレンチ	ウィンナー メルルーサ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	しめじ かぶ キャベツ きゅうり	米粉パン さつまいも 片栗粉 さとう はちみつ	油	ぎょうれつのできるはちみつやさん はちみつを使ってほんのり甘くしたマスタードソースの登場です。	743 35.5 30.5 2.8	909 43.4 36.7 3.8		
13水	ご飯	みそけんちん汁 とり肉のしょうが焼き お煮合い	豆腐 みそ とりもも肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 長ねぎ 大根	米 じゃがいも さとう こんにやく	ごま油 ごま	郷土料理というと、何を思い浮かべますか?五平もち、塩いかの酢の物、いなごの佃煮など、色んな料理がありますね。お煮合いもそのひとつです。	545 25.6 15.3 2.0	677 31.2 17.5 2.4		
14木	ご飯	くりん豚のすきやき煮 豆まめみそ豆 ゆかり和え	豚もも肉 豆腐 みそ 大豆 凍り豆腐	牛乳	にんじん	しめじ ごぼう 干しいたけ 白菜 長ねぎ 大根 もやし	米 しらたき さとう 片栗粉	油	みどりいろのたね 豆とメロンあめと一緒に植えると...?給食は豆から変身した食べ物です。	640 27.7 22.4 2.0	796 33.4 26.2 2.4		
15金	ご飯	利休汁 肉大根 のりマヨ和え	生揚げ みそ 豚もも肉 油揚げ ちくわ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	玉ねぎ 大根 干しいたけ キャベツ もやし とうもろこし	米 こんにやく さとう	ごま	今が旬の大根を使って、味の染みだ煮物にします。汁は、千利休が好んだ「ごま」をたっぷり使った、コクのある利休汁です。	600 23.0 21.5 1.9	739 27.8 25.1 2.4		

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考に見てみてください。



歯によい献立



適塩献立



おはなしメニュー

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上:小学 3,4年生、 下:中学生)
650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	
830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満	

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp

【出典】(c)少年写真新聞社SeDoc, 2022, 2023

食育だより

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

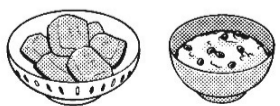
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

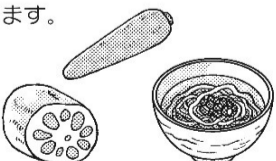
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



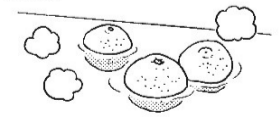
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



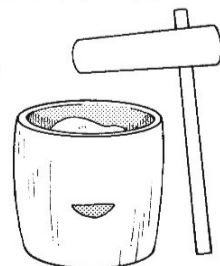
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



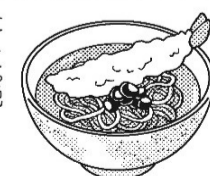
もちつき

正月に欠かせないもち(鏡もちなど)を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまわります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか(晦日、三十日)は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング



冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

令和5年度 12月 予定献立表

給食目標 寒さに負けない食事をしよう 行事食を知ろう

高森町学校給食センター



日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示	
			赤 体をつくる もとなる食品		緑 体の調子を整える もとなる食品		黄 エネルギーの もとなる食品			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 ビタミン、無機質 色のこい野菜	4群 その他の野菜・ きのこ・果物	5群 炭水化物 米・パン・めん・ いも・砂糖・菓子	6群 脂質 油脂類・ 種類類		脂質(g)	食塩相当量(g)
18月	ご飯	三平汁 かぼちゃチーズフライ こんぶ和え	たら 油揚げ みそ	牛乳 塩こんぶ チーズ	にんじん かぼちゃ こまつな	大根 長ねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油	特産のかぼちゃや昆布、郷土料理の三平汁を組み合わせた、北海道の食文化を味わう献立です。	581	750
19火	コッペパン	オニオンスープ チキンチャトーラ れんこんサラダ	ベーコン とりもも肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ えのきたけ にんにく れんこん ごぼう キャベツ	コッペパン 片栗粉 さとう	オリーブ油 ごま	旬のれんこんは、体の調子を整えるビタミンCが豊富な野菜です。特徴的な穴は、酸素の少ない泥の中で呼吸するための、空気の通り道です。	642	782
20水	ご飯	わかめとふのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 とさず和え	豆腐 みそ とりひき肉 生揚げ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ こまつな	大根 玉ねぎ キャベツ もやし レモン果汁	米 ふ さとう		土佐酢は、かつお節のうまみを加えた合わせ酢のこと。土佐(高知県)はかつおが有名ということで、この名前がつけました。	543	671
21木	ご飯	かぼちゃほうとう汁 サワラのゆずみそ焼き こんにゃくのごま和え	豚もも肉 油揚げ みそ サワラ とり肉	牛乳	かぼちゃ こまつな	大根 長ねぎ ゆず果汁 キャベツ	米 ほうとう さとう こんにゃく	油 ごま	冬至(とうじ) 献立 かぼちゃやゆず、こんにゃくは、冬至に関連した食べ物です。	626	779
22金 (少なめ)	ご飯	カラフルミネストローネ チキンアングレス もみの木サラダ クリスマスデザート	ベーコン 大豆 ハム いんげん豆 とりもも肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ カリフラワー 大根 きゅうり えだまめ	米 じゃがいも さとう トック 片栗粉 パン粉 クリスマスデザート	油	クリスマス献立 一足早いクリスマスは、星やクリスマスカラーをちりばめた献立です!	689	849
25月	ご飯	お年とり汁 ブリのてり焼き 紅白なます	豆腐 ブリ かにかまぼこ	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう 大根	米 こんにゃく さといも さとう		お年とり献立 みなさんはお年とりに何を食べますか? 良い新年を迎えましょう!	564	701
26火	コッペパン	白菜ときのこのクリームスープ シェパードパイ ダイコンサラダ	ベーコン 豚ひき肉 かまぼこ かつおぶし	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	えのきたけ 大根 しめじ 玉ねぎ 白菜 きゅうり とうもろこし	コッペパン 米粉 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油 ごま	中学校がお休みということで、手作りのシェパードパイを届けます! パイ生地代わりにマッシュポテトを使う、イギリスの料理です。	665	910

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事にになります。参考に見てみてください。



歯によい献立

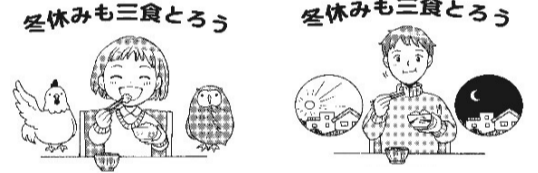
適塩献立

太字の食品は高森町産です!

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	基準値 (上:小学生 下:中学生)
650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	
830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満	

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp



食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	A	2		3	E
4			5		B
		6	D		7
	B				
9				10	
F		11		C	

タテのカギ

- 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 「ヒヒーン」と鳴く動物。
- 物を売ったり買ったりする場所。
- 魚のすり身を油で揚げたもの。〇〇〇揚げ。つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいいます。
- 器に入れて持ち歩く食事。
- 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
- 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
- 手紙を読まずに食べた動物は?

ヨコのカギ

- 寝る時にかけると暖かい。
- 人が腰をかけるための家具。
- 頂上目指して出発!
- 海の〇〇、山の〇〇。
- 食後のデザートは〇〇〇〇!?
- 秋が旬で脂がのった細長い魚。
- 日本の古い呼び方。
- 「おーい」。誰かの呼ぶ〇〇が聞こえた。
- リズムやメロディーをつけて歌う言葉。

積極的にとろう! 食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。

いろいろな食品を組み合わせて食事に取り入れましょう。

冬野菜は甘い!

冬野菜を食べた時、甘いと感じる場合があります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。

A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな?

A □ B □ の C □ D □ E □ F □ にちゅうい

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。

クイズ

口から入った食べ物の通り道はどれ?

- 口 → 食道 → 小腸 → 胃
- 口 → 食道 → 胃 → 小腸
- 口 → 胃 → 食道 → 小腸

正解は②です。