



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
12月分 給食献立予定表

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう				調味料	
			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
1 (金)	麦ごはん とり肉のみそ焼き ゆず入り甘酢漬 けんちん汁 牛乳	617 26.8 18.3 1.8	とり肉 木綿豆腐 牛乳	白菜 きゅうり ゆず ごぼう	こんにやく にんじん 大根 ねぎ	給食コシヒカリ 強化米 里いも	清酒 みそ みりん 三温糖 塩 上白糖 穀物酢 かつおだし しょうゆ みりん	
4 (月)	麦ごはん 五目納豆 ひじきのいため煮 さつまい 牛乳	662 26.2 18.6 2.2	納豆 ダイスチーズ 糸かつお節 豚肉 とり肉 牛乳	ひじき 油揚げ 角揚げ とり肉 牛乳	にんじん ねぎ キャベツ ほうれん草	うめ ごぼう しいたけ 枝豆 大根 ぶなしめじ	給食コシヒカリ 強化米 米粒麦	しょうゆ からし こめ サラダ油 上白糖 清酒 みりん 煮干し だし みそ
5 (火)	ごはん 肉豆腐 なら玉汁 のり佃煮 牛乳	627 27.6 18.2 2.1	豚肉 木綿豆腐 卵 のり	しいたけ ねぎ しらたき 白菜	にんじん 玉ねぎ えのきたけ	給食コシヒカリ 強化米	三温糖 しょうゆ 清 酒 かつおだし 塩 みりん	
6 (水)	カレーうどん いちごミルクプリン カリフラワーとハムのサラダ 牛乳	685 28.7 23 2.8	豚肉 油揚げ ハム 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜	カリフラワー キャベツ きゅうり	ソフトメン いちごミルクプリン	かつおだし パーモン トカレーフレーク ラ ンチタイムカレー フレーク しょうゆ ご まクリームドレッシ ング	
7 (木)	きなこ揚げパン まめまめサラダ 野菜と卵のスープ 牛乳	652 27.5 25.4 2.8	大豆 ミックスビーンズ ハム とり肉	卵 牛乳	枝豆 レタス にんじん きゅうり コーン 小松菜	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜	給食用パン きな粉 シェルマカロニ	三温糖 塩 こめ白 紋油 ノンアレルギー タリアンドレッシング チキンコンソメ こ しょう ワイン風調味 料
8 (金)	<カミカミ献立> 麦ごはん さつまいも入り酢豚 もやしとほうれん草のナムル かむふりかけ 牛乳	710 22.3 21.5 1.7	豚肉 ちくわ 牛乳	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ	青ピーマン しいたけ パイン もやし ほうれん草	給食コシヒカリ さつまいも 強化米 米粒麦 片栗粉	清酒 しょうゆ こめ 白紋油 オイスター ソース 三温糖 ケ チャップ 米粉 ジャ がいもでん粉 中華ご まドレッシング かむ ふりかけ	
11 (月)	ゆかりごはん 肉じゃが ちりめんじゃこあえ 牛乳	656 24.4 17 2.9	豚肉 生揚げ わかめ ちりめんじゃこ	牛乳	にんじん 玉ねぎ こんにやく グリーンピース	小松菜 キャベツ	給食コシヒカリ 強化米 じゃがいも	うめゆかり こめサ ラダ 上白糖 しょう ゆ 清酒 みりん ご ま油 穀物酢
12 (火)	切昆布ごはん ポパイサラダ わかめとあさりのみそ汁 牛乳	582 22.6 18 2.5	とり肉 昆布 油揚げ ハム	木綿豆腐 あさり わかめ 牛乳	ごぼう にんじん しいたけ ほうれん草	きゅうり にんにく コーン ねぎ	給食コシヒカリ 強化米 ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 清酒 みりん 三温糖 米酢 大豆サラダ油 煮干 しだし みそ
13 (水)	たんめん じゃが君 ヨーグルト 牛乳	660 27.5 19.8 2.2	豚肉 なると わかめ うずら卵	牛乳 ヨーグルト	キャベツ にんじん たけのこ もやし	にら	中華めん じゃがいも	こしょう ラーメン スープ とりがらだし こめ白紋油 アーモン ドソース 三温糖 みそ みりん
14 (木)	コッペパン 豆腐団子スープ アロエ入りフルーツヨーグルト 大豆チョコクリーム 牛乳	675 25.4 25.4 2.5	木綿豆腐 とり肉 卵 ヨーグルト	生クリーム 大豆チョコクリーム 牛乳	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ	小松菜 アロエ みかん パイン 黄桃 パナナ	コッペパン パン粉	しょうゆ 塩 こそう コンソメスープの素 清酒
15 (金)	<さわやかだおおすすめ減塩料理コンテスト 優秀賞献立> 里いものカレーライス 牛乳 酸味と香味で作るなすのトマトソース ☆「酸味と香味で作るなすのトマトソ ース」は、5年 さんが考えてくれた料理 です!	672 21.2 21.7 2.3	豚肉 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ 大根 にんにく にんじん しいたけ しょうが なす トマト	給食コシヒカリ 強化米 米粒麦 里いも	ジャワカレーフレーク パーメントカレーフ レーク スパイスカー レーフレーク クッキ ングワイン ローレル パウダー オリーブオ イル コンソメスープ の素 こしょう パセ リ		
18 (月)	<さわやかだおおすすめ減塩料理コンテスト 優秀賞献立> 麦ごはん シューマイ 牛乳 チンジャオロースー とり肉とトマト・玉ねぎを使った 酸味のきいたスープ	665 29.7 19 2.2	豚肉 とり肉 牛乳	にんにく しょうが ピーマン たけのこ にんじん しいたけ トマト 玉ねぎ えのきたけ	給食コシヒカリ 強化米 米粒麦 シューマイ	しょうゆ 清酒 大豆 サラダ油 オイスター ソース 塩 こしょう トウバンジャン ごま 油 コンソメスープの 素 穀物酢 ラー油		
19 (火)	<ふくしま健康応援メニュー><日本型食生活 の献立><さわやかだ献立> ごはん タラのマヨネーズ焼き 牛乳 茎わかめのごま酢あえ 冬野菜の減塩豚汁	652 28.3 20.2 1.9	真鱈 パウダーチーズ 豚肉 木綿豆腐 牛乳	玉ねぎ 茎わかめ にんじん もやし 小松菜 大根	こんにやく ごぼう ねぎ	給食コシヒカリ 強化米 ごま 里いも	塩 こしょう 清酒 マヨネーズ パセリ 上白糖 しょうゆ 米 酢 ごま油 こめサラ ダ油 みそ ケチャッ プ かつおだし	
20 (水)	<クリスマス献立> ツナとトマトのスパゲティ 牛乳 タンドリーチキン セレクトケーキ ブロッコリーとりんごのサラダ	783 33.8 28.8 1.8	ツナ ベーコン 粉チーズ とり肉 ヨーグルト 星型チーズ 牛乳	トマト 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが	マッシュルーム ブロッコリー りんご	ソフトメン セレクトケーキ	オリーブオイル ケ チャップ しょうゆ 塩 こしょう パセリ カレー粉 パリカ粉 ごまクリームドレッシ ング	
21 (木)	<冬至メニュー> セサミトースト わかめスープ 白玉入り冬至かぼちゃ 牛乳	668 20.6 19.8 2.4	ホイップクリーム あずき わかめ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ コーン	給食コシヒカリ 強化米 白玉だんご	ざらめ糖 マーガリン 三温糖 しょうゆ み りん スープストック 塩 こしょう		
22 (金)	肉みそ丼 キャベツのおかかあえ すまし汁 牛乳	635 28.1 18.9 2.3	牛乳 豚肉 かつお節 木綿豆腐	かまぼこ うずら卵	しいたけ ピーマン たけのこ 玉ねぎ にんじん	しょうが キャベツ もやし 小松菜 根みつば	給食コシヒカリ 強化米 庄内麩	みそ みりん 三温糖 しょうゆ かつおだし 昆布だし 塩 みりん

<今月の給食のめあて> 楽しい会食を考える

会食とは「人が集まって食事をする事」です。12月のめあてである『楽しい会食』とは、どんな会食なのでしょう。

これをすると、『楽しく』ない!



口に食べ物を入れたまま話をする
(口の中の食べものが周りに飛んでしまい不衛生)



食事中に下品な話をする
(周りの人が嫌な気持ちになる)



食事中に立って歩く
(うろうろと立ち歩いている人がいると、周りの人が落ち着いて食事をする事ができない)

(出典:「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月)

食育講演会を行いました!

福島市にある「いちかわクリニック」の小児科医、市川陽子先生をお招きし、食育講演会を行いました。心も体も健康にするための生活習慣を中心に、メディアの正しい使い方や朝食摂取の大切さなどをご講演いただきました。

<感想>

- ・話を聞く前は、勉強を70分ぐらいしたらメディアを何時間でもやっていいと思っていたけど、メディアを使いすぎると成績が落ちてしまうということを知ったので、これからはメディアを30分程度で終わらせたい。(4年生)
- ・「早寝早起き」が大事と聞き、少しヒヤッとした。そして、それをただやるだけでなく、習慣として身につけることが大事だと分かった。(5年生)
- ・インターネットで本を読む時と活字の本を見るのでは、脳の働いている場所が違うことが分かった。これからは時間をしっかり見ながらインターネットを使いたい。(6年生)
- ・脳のはたらきについて、図やグラフを用いてお話していただき、自分にあてはまりそうな事案もあり、ドキッとする感じがしました。自分の子どももですが、自然体験等が少なくなってきており、大人からのアプローチがまだまだ必要と感じました。(保護者)



ほっき飯づくりをしました

5・6年生がほっき飯づくりを行いました。5年生は初めて、6年生は3回目のほっき飯づくりです。お魚マイスターを講師にお招きし、おいしくほっき飯を調理するコツを教えてくださいました。新鮮なほっき貝だったため、調理中に動く様子もあり、生命をいただくことを強く実感していました。

<感想>

- ・貝殻に沿って貝柱を切るのが難しかったけど楽しくできた。(5年生)
- ・ひもやえらを取っても動くのは生命力が高いと思った。(5年生)
- ・最初は難しいのかと思ったけど、面白く楽しく教えてもらって大成功だった。来年はもっと上手く作りたい。(5年生)
- ・家でもほっき飯の作り方を家族に教えて、作りたい。(6年生)
- ・ほっき飯がすごくおいしく感動した。(6年生)



給食試食会を行いました

11月15日(水)に、給食試食会を行いました。ご参加された保護者のみなさまの感想を、一部ご紹介いたします。

- ・たくさんの野菜が入り栄養たっぷりな給食を毎日提供していただけていることに、あらためて感謝いたします。給食試食会を通して、自宅の味つけは少し濃いかなど見つめ直すよい機会になりました。
- ・実際に食べると、子どもたちから聞いていたよりも何百倍もおいしい給食でした。給食の変化も大変興味深かったです。
- ・給食には何が入っているかなどを話していたりと、楽しくみんなで食べている様子がとても伝わりました。



第2回朝食について見直そう週間運動ありがとうございました!

11月に行った朝食見直そう週間運動の結果は右のようになりました。朝食摂取・野菜摂取・汁物摂取はいずれも県平均を超えており、福田小は栄養バランスが考えられた朝食を食べてきている児童が多いことがうかがえます。主食はエネルギー、主菜は体の成長、副菜は免疫力の向上、汁物は体温上昇など、各食材がそれぞれ異なった体のはたらきにつながります。朝の忙しい時間ですが、パンだけ・ごはんだけといった食事よりも、主食+1~2品あると、学校での元氣な活動にもつながります。これからも、児童の健康な身体作りのための朝食をよろしく願っています。



おうちの方へ

- ※基本は献立通りの給食提供を行います。都合により多少メニューが変更される場合があります。ご了承願います。
- ※学校給食は食物アレルギー等に配慮しています。もし新たにアレルギーが分かった際には学校にご連絡ください。
- ※米飯代は、すべて新地町から補助金をいただいて提供しています。