



今月の食育目標

かぜをひかない体をつくろう

高郷学校給食センター

日(曜日)	献立名			赤		黄		緑		エネルギーkcal		家庭で食べてほしい食品	給食が休みの学校
	主食	牛乳	副食	血や肉になる		熱や力のもとになる		体の調子を整える		たんぱく質 g			
				肉類・魚類 卵類・豆類	乳類・小魚類 海藻類	穀類・芋類 砂糖類	油脂類 種実類	緑黄色野菜類 果物類・きのこ類	淡色野菜類	小学校	中学校		
2(月)	ごはん	牛乳	手作りの豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 白菜スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご ハム	牛乳 わかめ	ごはん パン粉 きび砂糖 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ	にんじん	玉ねぎ レモン きゅうり とうもろこし 白菜	665 812 23.4 28.4 21.3 25.8 2.2 3.0	種実類		
3(火)	小松菜ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ もやしのあえもの みそ汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 あおのり	ごはん てんぷら粉 三温糖	米油 ごま油	小松菜 にんじん ほうれん草	ごぼう もやし 干しいたけ きゅうり 白菜 とうもろこし 大根	590 720 22.6 27.1 14.8 17.8 2.5 3.3	小魚類		
4(水)	中華あんかけめん	牛乳	ごまドレサラダ 手作りの照り焼きまん	豚肉 鶏肉 いか ベーコン えび	牛乳	めん 片栗粉 薄力粉 三温糖	米油 ごま油	にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ 干しいたけ だけのこ きくらげ もやし とうもろこし	790 978 32.9 40.5 18.6 22.4 3.3 4.3	海藻類		
5(木)	ごはん	牛乳	白身魚のタルタルソース焼き 白菜のレモンあえ こんじゅ煮	ほき たまご さつま揚げ	牛乳 チーズ	ごはん きび砂糖 三温糖 さといも	マヨネーズ	にんじん	玉ねぎ 白菜 レモン もやし 大根	628 767 26.4 31.8 17.5 21.1 1.9 2.1	肉類		
6(金)	ナン	牛乳	ドライカレー コロンビア風サラダ ビーフンスープ ミディアムトマト	豚肉 鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 チーズ	ナン 薄力粉 じゃがいも ビーフン	米油 ごま油	にんじん	きゅうり しょうが グリーンピース 玉ねぎ とうもろこし 白菜 ねぎ だけのこ ミディアムトマト	626 751 28.1 33.7 25.8 30.9 2.8 3.8	果物類		
9(月)	ごはん	牛乳	切干大根入りピピンバ ささみサラダ 茎わかめスープ	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳 茎わかめ	ごはん 水あめ きび砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま マヨネーズ	にんじん 小松菜 ほうれん草	切干大根 きゅうり ねぎ もやし 干しいたけ	668 26.0 21.8 2.2	魚介類	中学校	
10(火)	ごはん	牛乳	いかのかりんとあけ ごぶ漬けサラダ 豚汁 『サンマルちゃんこんだて』	いか みそ ハム 豚肉 豆腐	牛乳	ごはん 春雨 片栗粉 三温糖 こんにゃく じゃがいも	米油 ごま油	にんじん	キャベツ きゅうり つぼ漬け ねぎ ごぼう 大根	694 844 29.1 35.2 18.0 21.5 2.5 3.1	小魚類		
11(水)	みそバターコンラメン	牛乳	まめっこサラダ いももち	豚肉 みそ ツナ	牛乳	めん 三温糖 じゃがいも 片栗粉	ごま油 米油 バター	にんじん にら 枝豆	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし とうもろこし きくらげ	721 866 25.2 30.3 17.9 21.5 3.5 4.4	海藻類		
12(木)	ごはん	牛乳	変わり納豆 ひじきとれんこんの炒り煮 みそ汁	納豆 豚肉 かにかまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 チーズ ひじき	ごはん 三温糖 きび砂糖	ごま 米油	野沢菜 にんじん 枝豆 小松菜	切干大根 れんこん 白菜	697 852 31.8 38.1 21.7 26.2 2.4 3.1	肉類		
13(金)	食パン	牛乳	ほうれん草サラダ 白菜シチュー りんご 手作りチョコクリーム	ハム 鶏肉 豆乳	牛乳	パン 三温糖 じゃがいも きび砂糖 チョコレート コーンスターチ	米油 バター	ほうれん草 にんじん ブロッコリー	キャベツ レモン 玉ねぎ 白菜 りんご	710 854 24.8 30.1 23.6 28.2 2.9 3.8	魚介類		
16(月)	ごはん	牛乳	豆みそ ごまあえ おでん	大豆 みそ ちくわ さつま揚げ がんもどき	牛乳 昆布	ごはん 三温糖 さといも こんにゃく	米油 ごま	ほうれん草 にんじん	もやし 大根	658 804 25.3 30.7 16.5 19.8 2.4 2.8	きのこ類		
17(火)	 クリスマス・お誕生日お祝い献立 									778 949 30.1 36.5 23.1 27.8 2.4 3.1	果物類		
18(水)	豚キムチめん	牛乳	ブロッコリーサラダ まっくろくすけ	豚肉 みそ	牛乳	めん 三温糖 きび砂糖 白玉団子	ごま油 ごま	にんじん にら ブロッコリー	白菜 ねぎ 玉ねぎ もやし 干しいたけ とうもろこし	666 835 28.7 35.3 13.2 15.9 3.0 3.6	豆類		
19(木)	ごはん	牛乳	鮭の一味焼き 冬至かぼちゃ やさいたっぷり汁 『大すき! 喜多方の日』&冬至	鮭 あすき 鶏肉 みそ	牛乳	ごはん 三温糖 中ざら糖 じゃがいも		かぼちゃ にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	642 783 29.8 35.9 11.4 13.7 1.7 2.1	種実類		
20(金)	パンズパン	牛乳	コロケ ポイルキャベツ 肉団子スープ 手作りヨーグルトムース	鶏肉 みそ ゼラチン	牛乳 ヨーグルト	パン きび砂糖	米油	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ 白菜 きくらげ	671 804 25.9 31.1 22.1 26.4 2.8 3.6	魚介類		
23(月)	チキンカレー	牛乳	海藻サラダ みかん 福神漬け	鶏肉 ツナ	牛乳 海藻サラダ	ごはん じゃがいも	米油 カレールウ	にんじん	玉ねぎ りんご グリーンピース 大根 キャベツ みかん	702 853 23.2 28.0 16.9 20.3 3.0 3.7	卵類		



※喜多方市の学校給食食材は、県において放射性物質を測定し、新基準値を下回っている食材を使用しています。  
 ※毎月19日は“食育の日”『大すき 喜多方の日』です。毎月19日の前後には、喜多方市全域で食育にちなんだ献立を実施します。  
 ※毎月8日を“よい歯の日”とし、毎月8日前後には、『サンマルちゃんこんだて』を一品実施します。

サンマルちゃん

みんべえ

よく噛む献立名が太字になっております。ひとくち30回を目安に、よくかんで食べましょう!  
 ※毎月「日本列島めぐり」として日本の郷土料理やご当地グルメを一品実施します。  
 ※食材の都合により、献立が一部変更となる場合があります。



## 年越しに食べるものは?

年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。  
 ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。  
 ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。  
 ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。  
 また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。

## 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう