

まっしょくだより



令和 6 年（2024 年）11 月 28 日 日新小学校



令和 6 年もあとひと月です。冬至や大晦日、お正月などの行事があり、家族が集まって、行事食を楽しむことと思います。

給食では、ちょっと早めに、冬至献立「南瓜のいとこ煮」、お正月料理として「白玉汁」「紅白なます」を提供します。

健康で過ごせるようにとの願いを込めて作ります。



食物繊維の摂取が不足しています

水溶性食物繊維、不溶性食物繊維に大別され、どちらも体内には吸収されませんが、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化、大腸がんなど、さまざまな生活習慣病の予防に効果があります。また、大腸内の細菌により発酵・分解され、ビフィズス菌などの善玉腸内細菌の餌になるため、善玉菌が増え、腸内環境が改善されます。

生活習慣病の発症予防の観点から、成人では、食物繊維を一日 24g 以上、できれば 1,000 kcal あたり 14g 以上摂取するのが理想とされています。しかし、令和元年国民健康・栄養調査によると、実際の食品群別摂取量は 18.4g で、不足しています。

給食では、食物繊維を摂取できるよう、様々なメニューで工夫しています。

根菜作戦	ごはん作戦	海藻作戦	きのこ作戦	お豆作戦
根菜類を汁物やサラダに使用	まぜご飯には、胚芽精米や大麦を使用	磯和えやかき揚げ、お好み揚げ等に海苔やひじきを使用	味噌汁やうどんの汁、ピラフ等にいろいろなきのこを使用	豆のコロッケの他、ミートソース等に大豆を混ぜています

カレーで旬の食べものを味わおう

12 月は冬が旬の食べもの「ごぼう・大根・人参」を使用した根菜のスープカレーです。大根や人参等は 1 年中売っていますが、冬に収穫できる品種です。

さらに、食物繊維がたっぷりとれる、根菜作戦の「さつまいも」、きのこ作戦の「えのき」、お豆作戦の「枝豆」を追加した、『クリーンさんたっぷりスープカレー』を作ります。

クリーンさんは、食物繊維のキャラクターです。



12月の献立

※牛乳は毎日つきます。
※果物は変更になる場合があります。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ご飯 ローペンタン 揚げえびシュウマイ おかかふりかけ	味噌ラーメン たこ焼風天ぶら りんご	コーンピラフ 高野豆腐のフライ 切り干し大根のサラダ	鮭ミックス丼 卵の味噌汁 たたききゅうり	かぼちゃパン チキンクリーム煮 オニオンチップサラダ パイン缶詰
白飯/豚肉、生姜、でん粉、にんじん、はくさい、椎茸、たけのこ、長ねぎ、醤油、塩、胡椒、酒、ごま油、鶏がらスープ/えびシュウマイ(えび、すりみ、玉ねぎ、でん粉、パン粉、砂糖、植物蛋白、小麦粉他)油/しらす干し、酒、醤油、塩、てんさい糖、糸かつお、切りのり、青のり、白ごま/	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、ごま、みそ、みりん、豆板醤、ごま油、醤油、酒、生姜、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、油、ほうれん草、長ねぎ、くわがめ、(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布)/豆腐入りかまぼこ、小麦粉、油、ケチャップ、ウスターソース、ワイン、砂糖、糸かつお、青のり/りんご、ス、ワイン、砂糖、糸かつお、青のり/りんご、	胚芽米、大麦、バター、ワイン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、パセリ、油、塩、胡椒/凍り豆腐、醤油、砂糖、酒、みりん、カレー粉、塩、小麦粉、ごま、油、パン粉、白ごま、油/切干大根、まぐろ水煮、にんじん、もやし、きゅうり、白ごま、みそ、醤油、酢、砂糖、ごま油、辛子/	白飯、鮭、厚揚げ、でん粉、小麦粉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、油、醤油、砂糖、みりん、酒、玉ねぎ、みそ(むろあじ、昆布)/きゅうり、塩、醤油、砂糖、ごま油、白ごま/	かぼちゃパン(鷹・ス・ス・ス)鶏肉、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、ス・ス・ス、ワイン、塩、胡椒、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、コン、玉ねぎ、でん粉、油、酢、上白糖、醤油、塩、胡椒、白ごま/パイン缶
9日	10日	11日	12日	13日
ご飯 マーボー豆腐 子持ちししゃものから揚げ ナムル	ゆであげスパゲティ シーフードマトソース バジルポテト	ひじきごはん 味噌汁 にしんフライ	ご飯 さつま汁 釧路産たらザンギ からし和え	横割バンズ イタリアンスープ レバー入りメンチカツ 紅まどんな ケチャップソース
白飯豆腐、豚肉、生姜、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、椎茸、みそ、醤油、砂糖、酒、ごま油、豆板醤、でん粉/カラフトししゃも(子持ち)、酒、小麦粉、でん粉、油、醤油、砂糖、みりん、酢、こまつな、もやし、にんじん、醤油、酢、砂糖、唐辛子、ごま油、白ごま/	スパゲティ、油、ベーコン、むきえび、いか、ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ビュレトマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オレガノ、鶏がらスープ/フレンチポテト、油、にんにく、オリーブ油、バジル、塩、胡椒/	胚芽米、大麦、塩、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、にんじん、グリーンピース、油、醤油、砂糖、酒、みりん/じゃがいも、玉ねぎ、塩、わかめ、みそ、(むろあじ、昆布)/にしんフライ(にしん、小麦粉、パン粉、でん粉、塩)油/	白飯豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、みそ、酒、(むろあじ、宗田、昆布)/たらザンギ(たら、でん粉、塩、しょうゆ、生姜、にんにく、みそ、酢、発酵調味料他)油/ハム、ほうれん草、キャベツ、醤油、砂糖、辛子/	横割バンズ(鷹・ス・ス・ス)ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、コン、パセリ、マカロニ、醤油、塩、胡椒、ワイン、(鶏がらスープ、鳥がら)/レバー入りメンチカツ(牛肉、玉ねぎ、豚レバー、牛脂、豚肉、でん粉、塩、醤油、ケチャップ、パン粉、小麦粉他)油/紅まどんな/ケチャップ、ソース、砂糖、ワイン、辛子
16日	17日	18日	19日	20日
* クリーンさんたつぷり 根菜のスープカレー ほうれん草とコーンの サラダ いちごのデザート	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	豆腐入りカレーピラフ フライドチキン フルーツカクテル	ご飯 白玉汁 いわしのかばやき 紅白なます	横割バンズ ベーコンシチュー イカバーグ 紅まどんな 照焼ソース
白飯、鶏肉、オリーブ油、じゃがいも、さつまいも、ごぼう、にんじん、だいこん、えのき、枝豆、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、油、トマト缶、醤油、塩、胡椒、カレー粉、チパウダー、オールスパイス、ワイン、鳥がら、煮干し、昆布/ほうれん草、コン、白ごま、油、砂糖、酢、醤油/いちごのデザート(いちご、砂糖、ゲル化剤他)	ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、たまご、たけ、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、(むろあじ、昆布)/かぼちゃ、あずき、砂糖、塩、白玉もち/みかん	胚芽米、大麦、バター、ワイン、ベーコン、焼き豆腐、醤油、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、油、塩、カレー粉/鶏肉、塩、胡椒、パプリカ、ナツメグ、にんにく、生油、ワイン、小麦粉、でん粉、油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、夏みかん缶、りんごジュース、上白糖、ワイン/	白飯/白玉もち、鶏肉、凍り豆腐、にんじん、ほうれん草、だいこん、ごぼう、長ねぎ、椎茸、醤油、酒、みりん、塩、(削節、昆布、宗田)/まいわし、小麦粉、油、醤油、砂糖、酒、みりん、生姜、白ごま、でん粉/だいこん、にんじん、上白糖、酢、塩/	横割バンズ(鷹・ス・ス・ス)ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、ス・ス・ス、塩、胡椒、ワイン、鶏がらスープ/いかハンバーグ(いか、すりみ、玉ねぎ、でん粉、鷹白、塩他)油/紅まどんな/醤油、砂糖、みりん、でん粉
23日	24日	25日	今月のくだもの 13日・20日は、愛媛県産みかん「紅まどんな」を予定しています。	
かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 バナナ	カレーラーメン きなこポテト りんご	ビビンバ ひじき春巻 ヨーグルト和え		
白飯、むきえび、あさり、さくらえび、素干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき、切干大根、小麦粉、油、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉(削節、昆布)/キャベツ、油揚げ、みそ、(むろあじ、昆布)/バナナ	ソフトラーメン、豚肉、酒、生姜、にんにく、油、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、カレー粉、カレー、油、ウスターソース、みそ、塩、胡椒、ビュレ、りんご、(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布)/フレンチポテト、油、きな粉、砂糖、塩/りんご	胚芽米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、油、酒、みりん、豆板醤、にんじん、こまつな、もやし、白ごま、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、砂糖、酢、ごま油、唐辛子/ひじき春巻(筍、人参、豚肉、ひじき、醤油、でん粉、砂糖、酒、オスターソース、小麦粉他)油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、夏みかん缶、ヨーグルト/	「玉ねぎ(さつおう)」 12月2日～6日 フードリサイクルのたい肥を活用して栽培された札幌産玉ねぎ「さつおう」を使用します。6日は、玉ねぎの甘みがより感じられる「オニオンチップサラダ」です。	