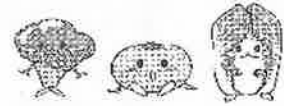


12月給食だより

令和5年度
高岡市立二塚小学校

今年も、あとわずかとなりました。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜ等で体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりとしましょう。

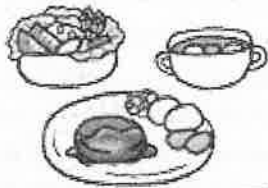
野菜で体の中も大そうじしよう



12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、あぶらものや砂糖の多い食事が続きやすくなります。あぶらや砂糖のとりすぎは肥満の原因になり、またそうした食事が習慣化すると、子どもの将来の健康に影響のある生活習慣病の原因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

肉類・揚げ物と野菜の割合は1:2を目安にしましょう！

あぶらの多い肉料理や揚げ物1皿に対して野菜の料理2皿、またはあぶらの多い料理をひと口食べたなら、野菜をふた口食べるなど、食べ方を工夫することで栄養の偏りなく食べることができます。



鍋でたっぷり野菜をとりましょう！

冬においしい「鍋」は、野菜をたくさん食べられる料理法です。きのこやこんにやく等の食物繊維たっぷりの食材も利用して、ヘルシーな鍋にしましょう。



野菜は体のおそうじ屋さんです！

野菜に多いビタミンは体の抵抗力を高めてくれます。また、食物繊維はあぶらの吸収を抑え、お腹の調子も整えます。また、便秘を予防します。



くだものも、うまく取り入れましょう！

みかん、いちご、りんご、キウイフルーツ等もビタミンや食物繊維が豊富です。特にみかんは、袋ごと食べるとビタミンCや食物繊維をたくさんとることができます。

ただし、とりすぎには、気を付けましょう。



～献立紹介～ 肉だんごスープ 12日に実施します

【材料 (4人分)】

豚ひき肉	60g
玉ねぎ	20g
しょうが・小麦粉・片栗粉	適量
卵・塩・醤油	適量
白菜	120g
黒きくらげ	10g
ゆでたけのこ	40g
にんじん	40g
ねぎ	40g
春雨	20g
しょうゆ	小さじ2
塩・こしょう	少々
コンソメ	1個

【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切り、しょうがはおろして、豚ひき肉と混ぜ、肉だんごのたねを作る。
 - ② にんじんをいちよう切り、たけのこ、きくらげはせん切り、ねぎは小口切り、白菜を1cmに切っておく。
 - ③ お湯を沸かし、肉だんごを落とす。
 - ④ 野菜を加え、材料を煮る。春雨を入れて、調味料で味付けする。
- ☆ きくらげの代わりに、しいたけでもよいです。

今月の目標

食事のマナーを守って食べよう

日/曜	主食	牛乳	副食名	血や肉になる 赤の食品	熱や力になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質	行事食 等
1/金	ごはん	牛乳	赤魚のたれがけ しそあえ おでん	牛乳 赤魚 厚揚げ さつまあげ こんぶ	ごはん さといも さとう でんぶん ごめこ 油	しょうが たまねぎ しそ粉 にんじん キャベツ きゅうり だいこん	634kcal 26.5g	
4/月	ごはん	牛乳	揚げだし豆腐のごまだれかけ いろいろ 豚汁 ぶどうゼリー	牛乳 とうふ 豚肉 みそ	ごはん 油 さとう ごま さつまいも でんぶん ゼリー	かぶ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	614 18.6	郷土食献立 「いろいろ」
5/火	食パン	牛乳	菓ごもり卵 フルーツあえ ワンタンスープ チョコクリーム	牛乳 豚肉 たまご	パン 油 ワンタン チョコクリーム	キャベツ コーン りんご にんじん パイン みかん もも レーズン バナナ はくさい しいたけ ねぎ	664 23.9	
6/水	ごはん	牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のコーンあえ みそけんちん汁 みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 とうふ みそ	ごはん さといも 油 さとう ごま ごま油	キャベツ ほうれん草 にんにく しょうが にんじん ごぼう コーン 赤ピーマン ねぎ みかん	619 26.7	
7/木	ミニコッペパン	牛乳	えびシューマイ◆ 白菜とりんごのサラダ ソフト麺のミートソースかけ	牛乳 えびシューマイ◆ 豚肉 大豆	パン ソフトめん さとう でんぶん 油	はくさい きゅうり りんご しょうが たまねぎ トマト パセリ マッシュルーム	619 25.7	
8/金	ごはん	牛乳	焼きさば 即席漬け 肉じゃが	牛乳 さば こんぶ 牛肉	ごはん さとう じゃがいも	はくさい にんじん きゅうり たまねぎ いんげん	642 28.1	
11/月	麦ごはん	牛乳	冬野菜のカレーライス あらびきウィンナー キャベツとコーンのサラダ りんご	牛乳 豚肉 ウィンナー	麦ごはん 油 さとう じゃがいも マーガリン カレールー	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん にんにく かぶ コーン りんご	711 19.7	地場産品献立 「かぶ・にんじん」
12/火	コッペパン	牛乳	高岡元気コロッケ だいこんサラダ 肉だんごスープ 豆乳プリン	牛乳 たまご 豚肉 わかめ	パン 油 さとう 小麦粉 コロッケ ごま でんぶん はるさめ 豆乳プリン	だいこん にんじん しょうが たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ねぎ	669 20.7	高岡元気コロッケ献立
13/水	ごはん	牛乳	さばのホイル焼き 中華風だいずのうま煮 にらたま汁	牛乳 さば 豚肉 大豆 たまご	ごはん 油 さとう でんぶん ふ	にんじん たけのこ しいたけ しょうが ねぎ たまねぎ いんげん にら	633 29	
14/木	ごはん	牛乳	高岡野菜の肉みそ丼 フライドポテト とうふのすまし汁 ヨーグルト	牛乳 とうふ 豚肉 わかめ 赤みそ ヨーグルト	ごはん 油 でんぶん さとう じゃがいも ごま ごま油 ふ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ たけのこ だいこん にんじん	627 22.1	たかおか食19丼献立 「高岡野菜の肉みそ丼」
15/金	ごはん	牛乳	ふくらぎのごまみそかけ ほうれん草の納豆あえ 冬野菜なべ	牛乳 ふくらぎ みそ なつとう 鶏肉 油揚げ	ごはん でんぶん 油 さとう ごま	ほうれん草 キャベツ にんじん はくさい しめじ ねぎ	703 29.1	
18/月	クリスマスライス	牛乳	ガーリックチキン 野菜サラダ たまごとコーンのスープ クリスマスデザート	牛乳 ベーコン 鶏肉 たまご	バターごはん さとう でんぶん 油 ケーキ	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム にんにく パセリ ブロッコリー きゅうり コーン	683 26.8	クリスマス献立
19/火	食パン	牛乳	豆腐ハンバーグ 海藻サラダ だいこんポタージュ 干しブルーベリー	牛乳 わかめ 豆腐ハンバーグ ベーコン 脱脂粉乳	パン 油 小麦粉 さとう じゃがいも マーガリン ごま	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ だいこん ブルーベリー	670 26.3	
20/水	小ごはん	牛乳	ししゃものフリッター 青菜と生しいたけのひたし ほうとう鍋	牛乳 ししゃもフリッター 油揚げ みそ	ごはん 油 ほうとう	だいこん にんじん しいたけ こまつな キャベツ かぼちゃ ごぼう ねぎ	630 22.4	冬至の日献立
21/木	米粉入りパン	牛乳	豚肉とレバーのケチャップがらめ ゆで野菜 キャベツのもちもちスープ	牛乳 豚肉 レバー 大豆 ベーコン	パン 油 でんぶん さとう じゃがいも だんご	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	666 29.1	

※学校給食で提供するお米は、「富富宮」を使用しています。

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。
えび・いかに◆

高岡市公式クックパッド「高岡にこにこキッチン」のレシピも参考にしてください。



中学校給食

650kcal
24.0g