

12月

平成30年度 献立予定表



米沢市立三沢西部小学校

献立名		おもに力をつくるもの	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える
3月	【米沢の郷土料理】 厚焼き玉子 冷やし 謙信ちゃんご風	肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海草・乳製品・牛乳	こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの
4月	【米沢の味 A、B献立】 ピピンバ もずくスープ りんご	牛乳・卵・豚肉・白身魚 ほたて貝柱・高野豆腐 うち豆・鶏肉	ごはん・白玉もち でんぷん	ほうれん草・キャベツ・人参 干しいたけ・大根・ごぼう・みつば菜
5月	【米沢の味 C献立】 鯉のピリ辛ソース 浅漬け みそ汁	牛乳・鯉・昆布・わかめ 油揚げ・みそ	ごはん・でんぷん・油 じゃがいも	ほうれん草・ぜんまい・にんにく 人参・もやし・ねぎ・万能ねぎ りんご
6月	【昭和30～40年代の献立】 魚肉ソーセージの黄金揚げ 野菜サラダ 玉子スープ コッペいちごジャム (ミルメーク)	牛乳・白身魚・卵・鶏肉	パン・小麦粉・油・ジャム さとう	玉ねぎ・人参・キャベツ・みかん きゅうり・干しいたけ
7月	全校リクエスト給食			
10月	やまがた子ども食育スローガン：山形の豊かな食材を知ろう 食育の日献立：地産地消「豚肉」「大根」「キャベツ」を使っています。			
11月	大根のそぼろあん煮 ツナと春菊のあえもの こうじ納豆	牛乳・豚肉・生揚げ・ツナ 納豆・みそ	ごはん・でんぷん・ごま	大根・しょうが・キャベツ・人参 たけのこ・さやいんげん・春菊 こんにゃく
12月	ししゃもフリッター みそ汁 まごわやさしい煮物 ぶりかけ	牛乳・ししゃも・青大豆 竹輪・昆布・みそ・油揚げ	ごはん・油・小麦粉・ごま さとう 里いも・さとう	ごぼう・人参・干しいたけ・かぶ かぶの葉
13月	チーズタッカルビ風 野菜炒め 豆腐スープ 韓国のり	牛乳・鶏肉・ベーコン チーズ・のり・豆腐	ごはん・さとう・油	にんにく・しょうが・キャベツ もやし・さやいんげん・万能ねぎ 人参・干しいたけ・玉ねぎ
14月	やまがた子ども食育スローガン：家族そろって楽しく食事をしよう 食育の日献立：地産地消「豚肉」「白菜」を使っています。			
15月	白菜のクリームシチュー 海藻サラダ くだもの	牛乳・豚肉・ベーコン 海藻・生クリーム	パン・じゃがいも・米粉 バター・ごま油	白菜・玉ねぎ・きゅうり・もやし グリーンピース・人参・くだもの
16月	キムタクごはん 磯辺あえ みそかきたま汁	牛乳・豚肉・豆腐・卵 みそ・のり	ごはん・麦・ごま油	白菜・大根・ねぎ・ピーマン もやし・キャベツ・ほうれん草 万能ねぎ・えのきだけ・人参
17月	中華丼 わかめスープ ヨーグルト	牛乳・いか・えび・豚肉 うずら卵・わかめ・豆腐 ヨーグルト	ごはん・ごま油・でんぷん 油・ごま	白菜・たけのこ・干しいたけ・人参 玉ねぎ・しょうが・グリーンピース 万能ねぎ
18月	ぶりの揚げ煮 みそ汁 大根のあえもの	牛乳・ぶり・ロースハム みそ	ごはん・玄米・でんぷん 油・さとう・麩	大根・きゅうり・水菜・玉ねぎ えのきだけ
19月	にらまんじゅう 石狩汁 しょうがあえ	牛乳・豚肉・かまぼこ・鮭 豆腐・みそ	ごはん・じゃがいも 小麦粉・バター	にら・ほうれん草・キャベツ もやし・人参・しょうが・大根 ねぎ・コーン
20月	【冬至献立】 とりから丼 小豆かぼちゃ みそ汁	牛乳・鶏肉・小豆・みそ 油揚げ	ごはん・油・でんぷん さとう	玉ねぎ・人参・コーン・しょうが にら・白菜・かぼちゃ・むき豆 しめじ
21月	【クリスマスメニュー】 オムハヤシライス デザート カラフルコールスロー	牛乳・卵・豚肉	ごはん・油・ハヤシルウ デザート・ドレッシング	玉ねぎ・人参・トマト・きゅうり マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・パプリカ
25日	冬休み			
26日				

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆栄養量は児童1人一回あたりの基準量に基づいたものです。
エネルギー：640kcal
たんぱく質：24g

一口メモ

地産地消コーナー

米沢の味 **ABC**

<A:りんご>

りんごには、水溶性の食物繊維であるペクチンのほか、ポリフェノールも多く含まれているため、生活習慣病を防ぐ働きがあります。米沢市では西部地区の舘山りんごが有名です。

<B:米沢牛>

とくらは、きめ細かな脂の霜降りとした質のよさです。この秘密は、置賜地方の気候の寒暖の差が大きいことと畜産業の方々の愛情から生まれました。

<C:米沢鯉>

「鯉」は上杉鷹山公が動物性たんぱく質の乏しい米沢に、福島県相馬市から稚魚を取り寄せて飼育したのが始まりです。鷹山公のすすめで、各家々でも庭に池を掘り飼うようになりました。

白菜

寒い季節のなべ料理に欠かせない野菜といえは白菜ですね。そのほとんどは水分ですが、かせにかりにくくするビタミンCが多く含まれ、他にカリウム、マグネシウムや亜鉛などのミネラル類がわずかですがバランスよく含まれています。

冬至の風習

日本では、古くから冬至にはやがて来る本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆず湯に入って体を温めたりする習慣があります。今年は、12月22日が「冬至」です。

ごはんウィーク



冬休み

