

令和7年 12がつのこんだて

小学校用



*** 栄養三色について ***
赤 血や肉や骨をつくるもの
黄 熱や力になるもの
緑 体の調子をとのえるもの

アレルギー

<表示義務のある8品目>
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ
<表示推奨の20品目>
あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば・ごま・カシューナッツ・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・アーモンド

<コンタミネーションについて>
原材料には含まれていなくても、工場内でアレルギー物質を混入している可能性があります。
その場合は、()内に記載しています。

12月
平均栄養量

| | | | | |
|---------|----------|--------|--------|--------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム |
| 663kcal | 15.8% | 30.3% | 352mg | 85mg |
| 鉄 | レチノール | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
| 3.9mg | 274μgRAE | 0.57mg | 0.53mg | 24mg |

(12回)大和郡山市学校給食運営委員会 053-2809

| 日 | 献立名 | 材料名 | 分量(g) | 栄養三色 | アレルギー | 日 | 献立名 | 材料名 | 分量(g) | 栄養三色 | アレルギー | 日 | 献立名 | 材料名 | 分量(g) | 栄養三色 | アレルギー | 日 | 献立名 | 材料名 | 分量(g) | 栄養三色 | アレルギー | | | | | | | | | |
|-----------|--------|---------|---------------|---------------|-------|-----------------|-----------|----------|---------|----------------|-----------------|------|---------|-----------|--------|--------------|------------|-----|-----|--------|--------------|------|------------|------------|-----|---|-----|------------|------------|-----|---|-----|
| 1日 (月) | 大和郡山の目 | こめこパン | こめこパン(ならけんさん) | 50 | 黄 | こむぎ、にゅう | 4日 (木) | フォアールコール | きかくパン | きかくパン | 65 | 黄 | こむぎ、にゅう | 9日 (火) | マーボー豆腐 | ごはん | こめ(ならけんさん) | 80 | 黄 | にゅう | 12日 (金) | かすじる | ごはん | こめ(ならけんさん) | 80 | 黄 | にゅう | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 206 | 赤 | にゅう | | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 206 | 赤 | にゅう | | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 206 | 赤 | にゅう | | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 206 | 赤 | にゅう | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 206 | 赤 | にゅう |
| | | トマトグラタン | トマトグラタン | 40 | 緑 | だいず、りんご | | | しろみぎかなの | たらぎのみ | 50 | 黄 | にゅう | | | ミニはるまき | ミニはるまき | 28 | 黄 | にゅう | | | さばのしおこうじやき | さばのしおこうじやき | 40 | 赤 | にゅう | さばのしおこうじやき | さばのしおこうじやき | 40 | 赤 | にゅう |
| | | グリーンサラダ | ぎゅうり | 20 | 緑 | にゅう | | | こうそうやき | こうそうミックス | 1 | 黄 | にゅう | | | ミニはるまき | ミニはるまき | 28 | 黄 | にゅう | | | ならのっぺ | だいこん | 15 | 緑 | にゅう | ならのっぺ | だいこん | 15 | 緑 | にゅう |
| | | | レタス | 25 | 緑 | にゅう | | | マカロニサラダ | にんじん | 8 | 黄 | にゅう | | | マーボー豆腐 | こめあぶら | 2.8 | 黄 | にゅう | | | | さいも | 8 | 黄 | にゅう | | さいも | 8 | 黄 | にゅう |
| | | | えだまめ | 8 | 黄 | だいず | | | | ほうれんそう(ならけんさん) | 25 | 黄 | にゅう | | | | ぶたひきにく | 25 | 黄 | にゅう | | | | にんじん | 10 | 黄 | にゅう | | にんじん | 10 | 黄 | にゅう |
| | | | アイランドドレッシング | 6 | 黄 | だいず | | | | フレンチドレッシング | 3 | 黄 | にゅう | | | | カット豆腐 | 65 | 黄 | にゅう | | | | こんにやく | 8 | 黄 | にゅう | | こんにやく | 8 | 黄 | にゅう |
| | | | こおりやまの | とりにく | 10 | 赤 | | | とりにく | マヨネーズ(たまごめき) | 3 | 黄 | にゅう | | | | たまねぎ | 50 | 緑 | にゅう | | | | ごぼう | 8 | 黄 | にゅう | | ごぼう | 8 | 黄 | にゅう |
| | | | はくさいいり | さいとも | 20 | 黄 | | | にゅう | ぶたにく | 12 | 赤 | にゅう | | | | にんじん | 17 | 緑 | にゅう | | | | うるめぶし | 1.5 | 黄 | にゅう | | うるめぶし | 1.5 | 黄 | にゅう |
| | | | クリームシチュー | たまねぎ | 15 | 黄 | | | にゅう | きやくパン | 20 | 赤 | にゅう | | | | たまねぎ | 50 | 緑 | にゅう | | | | さとう | 1.1 | 黄 | にゅう | | さとう | 1.1 | 黄 | にゅう |
| | | | | はくさい(こおりやまさん) | 7 | 緑 | | | にゅう | なす | 5 | 黄 | にゅう | | | | にんじん | 10 | 黄 | にゅう | | | | うすくちしょうゆ | 2 | 黄 | にゅう | | うすくちしょうゆ | 2 | 黄 | にゅう |
| | | | | はくさい | 8 | 緑 | | | にゅう | セロリ | 5 | 黄 | にゅう | | | | にんじん | 10 | 黄 | にゅう | | | | こいくちしょうゆ | 0.8 | 黄 | にゅう | | こいくちしょうゆ | 0.8 | 黄 | にゅう |
| | | にんじん | 10 | 緑 | にゅう | ローリエ | 0.05 | 黄 | にゅう | | にんじん | 12 | 黄 | にゅう | | みりん | 0.7 | 黄 | にゅう | | みりん | 0.7 | 黄 | にゅう | | | | | | | | |
| | | なまクリーム | 4 | 赤 | にゅう | うすくちしょうゆ | 1.5 | 黄 | にゅう | | にんじん | 1.8 | 黄 | にゅう | | ぶたにく | 12 | 赤 | にゅう | | ぶたにく | 12 | 赤 | にゅう | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 25 | 赤 | にゅう | コンソメスープ | 1.8 | 黄 | にゅう | | しろういん | 1 | 黄 | にゅう | | たまねぎ | 25 | 黄 | にゅう | | たまねぎ | 25 | 黄 | にゅう | | | | | | | | |
| | | コンソメスープ | 1.5 | 黄 | にゅう | しろワイン | 0.1 | 黄 | にゅう | | しお | 0.03 | 黄 | にゅう | | にんじん | 15 | 黄 | にゅう | | にんじん | 15 | 黄 | にゅう | | | | | | | | |
| | | こむぎこ | 5 | 黄 | にゅう | こしょう | 0.03 | 黄 | にゅう | | こめあぶら | 0.3 | 黄 | にゅう | | えのきたけ | 10 | 黄 | にゅう | | えのきたけ | 10 | 黄 | にゅう | | | | | | | | |
| | | バター | 5 | 黄 | にゅう | こめあぶら | 0.3 | 黄 | にゅう | | ならのみかんジャム(こぶくる) | 15 | 黄 | にゅう | | あおねぎ(ならけんさん) | 6 | 赤 | にゅう | | あおねぎ(ならけんさん) | 6 | 赤 | にゅう | | | | | | | | |
| | | こめあぶら | 0.3 | 黄 | にゅう | ならのみかんジャム(こぶくる) | 15 | 黄 | にゅう | | | | | | さけかす | 3 | 赤 | にゅう | | さけかす | 3 | 赤 | にゅう | | | | | | | | | |
| | | こしょう | 0.04 | 黄 | にゅう | | | | | | | | | | てづくりみそ | 10 | 赤 | にゅう | | てづくりみそ | 10 | 赤 | にゅう | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | うるめぶし | 3 | 赤 | にゅう | | うるめぶし | 3 | 赤 | にゅう | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | こめあぶら | 0.3 | 黄 | にゅう | | こめあぶら | 0.3 | 黄 | にゅう | | | | | | | | | |

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

からだをつくる！カルシウム

なぜ、給食に牛乳が毎日出てくるのでしょうか？

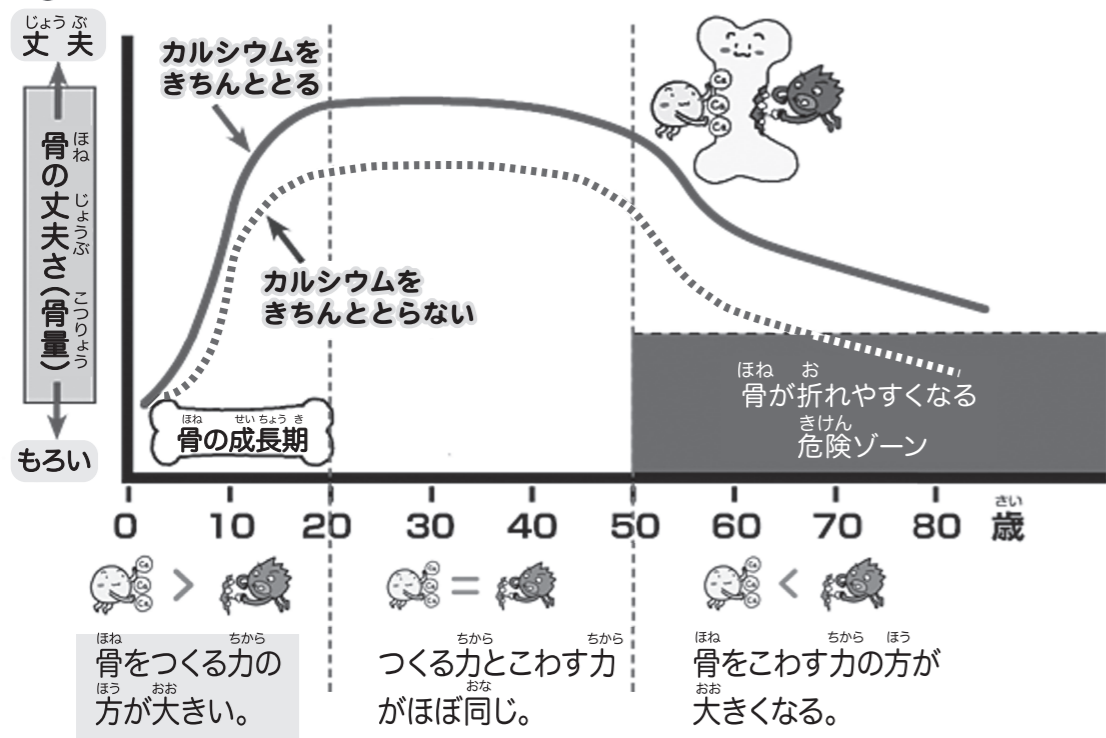
せがの背が伸びるから??

みずの水の代わり？

みなさんの疑問にお答えします。

ズバリ

カルシウムは子どものときしか貯金できないからです

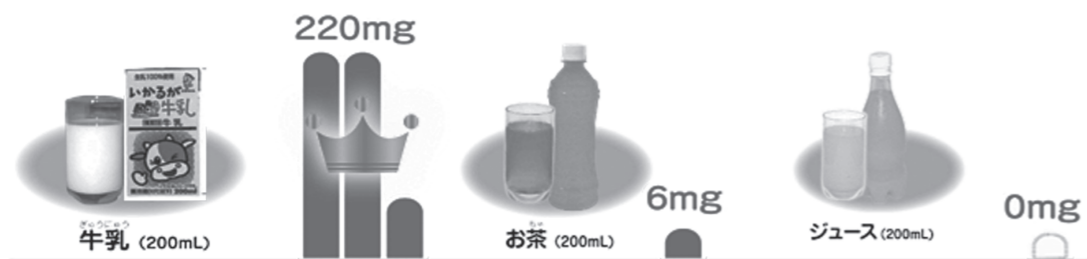


給食は、みなさんが1日に必要なカルシウムの半分をとれるように考えて作っています。

子ども時代にカルシウムを十分とって骨を丈夫にしておかないと、高齢になってからもろくて折れやすい骨になります。

今からはじめよう！カルシウム貯金

飲み物のカルシウム量くらべ (mg)

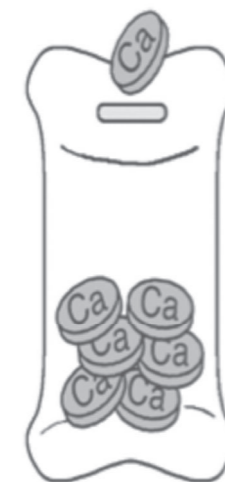


同じ200mLでも牛乳からはたくさんカルシウムがとれるんだね！

カルシウムの多い食べ物も活用！



牛乳が苦手な人は乳製品で、乳アレルギーがある人は、豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜でカルシウムをとるといいね！



子ども時代にしか「カルシウム貯金」はできない！

牛乳にはカルシウムがいっぱい！

給食では1日に必要なカルシウム量の半分がとれる！

給食のない日も意識してカルシウムの多い食べ物をとろう！

ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。給食には、12月16日に冬至の献立が登場します！ゆず果汁を使った「さわらの幽庵焼き」が出ますよ。

12月の献立紹介 大和郡山うどん (5日)

大和郡山市の野菜を使った、年に1度の特別献立が登場！だしは給食センターでとりますよ。



しょうがを使っているので体もポカポカになること間違いなし☆

奈良のっぺ (12日)

奈良県の郷土料理です。里芋、大根、にんじん、厚揚げ、こんにゃくなどをだしと醤油で炊いた煮物です。片栗粉などでとろみをつけず、里芋が煮崩れることで自然にとろみがつきます。



ビタミンCでお肌すべすべ！

体を温めてかぜ予防！

香りによるリラックス効果



今年は12月22日！

今月の地産野菜

1日 (月) 白菜 (矢田産)

5日 (金) 水菜 (治道産)

大根 (矢田産)

10日 (水) 小松菜 (治道産)

給食レシピ

【奈良のっぺ】

レシピはこちらのQRコードから

