




	月	火	水	木	金
こんだて	<h1>12月の こんだてひょう</h1> 		<h2>大槌町産食材の紹介</h2> <p>玉ねぎ たら</p>	<p>1 しらすきの / さけの 牛乳 みかん / いりに / じゃがいも / せき</p> <p>ごはん いものこじり</p>	<p>2 キャベツの / ちゅうが / サラダ / はるまき 牛乳</p> <p>ごはん にくだんご / スープ</p>
あか	平成28年度 大槌町学校給食センター			ぎゅうにゅう さけ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく
きいろ	※材料の都合により献立が変更になる場合があります。			こめ さといも パター さとう	こめ はるまきのかわ はるさめ あぶら
みどり	<p>12月の給食予定は次のとおりです。</p> <p>《大槌》 小学部…21日終了 中学部…21日終了 《吉里吉里》 小学部…19日終了 中学部…22日終了</p>		<p>よい歯の日について</p> <p>大槌町学校給食センターでは、8・18・28日の「8」のつく日を「よい歯の日」としてカルシウムを多く含む食品や噛みごたえのある食品を使っています。</p>	<p>にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ いんげん こんにやく みかん</p>	<p>はくさい チンゲンサイ ほしいたけ たけのこ キャベツ もやし にんじん コーン</p>
ひとくち メモ				<p>細いこんにやくには「糸こんにやく」や「しらたき」といった名前がありますが、特に区別はなく同じものを指すことが多いです。主に関東では「しらたき」、関西では「糸こんにやく」と呼ぶそうです。</p>	<p>とうもろこし(コーン)にはでんぷんが含まれており、メキシコやアフリカなどでほうとうもろこしが主食とされています。また給食で使われる甘い品種やポップコーンになる品種など様々です。</p>
こんだて	<p>5 マカロニ / サラダ / トマトソース / かけ 牛乳</p> <p>チョコクリーム / コッパパン / やさい / スープ</p>	<p>6 きりぼし / だいこん / りんご / ぎもく / あじの / てりやき 牛乳</p> <p>むぎごはん / こまつなの / みそしる</p>	<p>7 かのこがけ / メンチカツ 牛乳</p> <p>ごはん / けんちんじり</p>	<p>8 よい歯の日 / ほうれんそう / さげの / ごまあえ / しおやき 牛乳</p> <p>ごはん / みそに / こみ / おでん</p>	<p>9 やさいの / とりにくの / コンソメ / ノース / かけ 牛乳</p> <p>コッパパン / スープ / スパゲッティ</p>
あか	ぎゅうにゅう たまご ハム だいず とりにく	ぎゅうにゅう あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう さば うずらたまご こぶ がんもどき ちくわ みそ	ぎゅうにゅう とりにく あさり スキムミルク ベーコン
きいろ	パン チョコクリーム マカロニ さとう マヨネーズ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	こめ パンこ あぶら	こめ ごま さとう	パン スパゲッティ さとう
みどり	にんじん たまねぎ ブロッコリー レタス トマト キャベツ きゅうり	こまつな だいこん ねぎ にんじん わらび えだまめ きりぼしだいこん こんにやく りんご	ごぼう にんじん ねぎ こんにやく きゅうり キャベツ だいこん	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう もやし	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ アスパラ いんげん
ひとくち メモ	ブロッコリーは花の部分を食べる野菜です。イタリアで、キャベツの野生種を品種改良して生まれました。ビタミンやカリウムなどが多く含まれる、栄養満点の野菜です。	汁物に使われているじゃがいもは大槌町でとれたものです。今日使う22キロのじゃがいもを、沢山にある産直から給食センターまで届けてもらいます。	岩手県は、全国で塩分を最も多くとっている県です。塩分のとりすぎは病気につながるため、しょっぱいものの食べすぎには気をつけましょう。	8がつ日は「よい歯の日」です。大豆製品には、カルシウムが多く含まれています。牛乳だけでなく様々な食品からカルシウムをとるようにしましょう。	毎日給食で使われるニンジンには、ビタミンAが多く含まれています。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康にするはたらきがあるので、風邪の予防に大切な栄養素です。
こんだて	<p>12 マーボー / いなだの / だいこん / しょうがに 牛乳</p> <p>むぎごはん / ワンタン / スープ</p>	<p>13 ツナコーン / サラダ / カレーライス 牛乳</p>	<p>14 クリスマス献立 / はなせ / ポーク / 100% / サラダ / チョコ / ケーキ 牛乳</p> <p>こくとうパン / コンソメ / スープ</p>	<p>15 にくじゃが / いちし / ハム / 牛乳</p> <p>むぎごはん / こうやどうふ / みそしる</p>	<p>16 おかめ / さけの / みそ / たつ / 牛乳</p> <p>ごはん / みぞれ / 牛乳</p>
あか	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう さけ どうふ わかめ みそ
きいろ	こめ むぎ ワンタン あぶら さとう かたくりこ	こめ じゃがいも あぶら	パン さとう じゃがいも パター こむぎこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	こめ ふ かたくりこ マヨネーズ
みどり	にんじん はくさい たけのこ だいこん たまねぎ ねぎ こんにやく	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン	かぶ にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー パプリカ	はくさい えのき もやし にんじん ほうれんそう グリンピース たまねぎ	にんじん だいこん だいこんのは キャベツ きゅうり ほしいたけ
ひとくち メモ	イナダは魚の中でも、成長によって名前が変わる「出世魚」です。地域によって呼び方は異なりますが、イナダが2倍くらい大きくなるとブリと呼ばれます。	カルシウムをとるため、給食のカレーやシチューにはいつも脱脂粉乳を入れています。脱脂粉乳とは、牛乳から脂肪をとり粉にしたもので、スキムミルクとも言います。	今日は一足早い「クリスマス献立」です。副菜のサラダには星型のチーズが混ざっています。当たった人はラッキーですね！セレクトケーキもあるので楽しく食べましょう。	イワシは漢字で書くと魚へんに弱いと書きます。これは、陸にあげる(釣りあげる)とすぐに弱ってしまうことから、「弱い」という漢字が使われています。	みぞれ汁は大根おろしを使った汁物です。大根おろしに火が通り、半透明になったものが雪のみぞれに似ていることからこの名前がついています。
こんだて	<p>19 食育の日 / ちくげんに / むじき / あつやき / たまご 牛乳</p> <p>わかめ / ごはん / なめこ / 牛乳</p>	<p>20 あおりの / ポテト / チンジャオ / ローサー 牛乳</p> <p>ごはん / くだんご / 牛乳</p>	<p>21 冬至献立 / だいずの / かぼちゃ / チリコンカン / コロッケ 牛乳</p> <p>コッパパン / ポトフ</p>	<p>22 さんとうさい / たら / しょうが / 牛乳</p> <p>ごはん / かきたま / 牛乳</p>	
あか	ぎゅうにゅう たまご ひじき みそ とうふ とりにく わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう たら たまご とうふ みそ ささみ	ちやくやほねになる
きいろ	こめ あぶら さとう	こめ あぶら じゃがいも さとう	パン じゃがいも さとう パンこ あぶら	こめ さとう	ねつやちからになる
みどり	なめこ にんじん はくさい ねぎ ごぼう たけのこ れんこん きぬさや こんにやく ほしいたけ	にんじん はくさい たまねぎ コーン ピーマン もやし たけのこ きくらげ	キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ ピーマン トマト	にんじん だいこん たまねぎ しめじ えのき さんとうさい もやし	からだのちようしをととのえる
ひとくち メモ	筑前煮は、福岡県の郷土料理で、「がめ煮」とも呼ばれます。鶏肉や野菜を油で炒めてから煮るのが特徴です。お正月やお祝いの席では欠かせない料理だそうです。	給食や家庭でもおなじみの「もやし」は、穀物や豆を発芽させた新芽のことです。白くて細いもやしを指すことが多いですが、カイワレ大根なども広い意味ではもやしとなります。	今日は一年で最も昼が短い「冬至」です。ゆず湯に浸かったり、「ん」のつく食べ物を食べたりする習慣があります。給食でもゆずゼリーや、にんじん・かぼちゃ(なんきん)を取り入れました。	今日で2学期の給食も最後です。2学期もたくさんの食材や行事食ができましたが、モリモリ食べることはできましたか？3学期もよろしくお願ひします。	 <p>よい 冬休みを!</p>