

# 2023 12月の給食だよ!



小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## 今年のかぜをひきま宣言! **かぜ予防のポイント**

<p>1 手洗い・うがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

## 冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

### 冬至の献立

牛乳・ごはん  
ふくらぎのたつた揚げ  
れんこんとにんじんのきんぴら  
かぼちゃ(なんきん)のみそ煮込みうどん



## 給食で味わう小松の旬の味 ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

### にんじん

小松市のにんじんは、アロマレッドという品種で、甘みがあり生でも食べられます。



### えちゃけな米

12月1日提供

えちゃけなどは、石川県の方で「かわいらしい」という意味です。化学肥料を使わず、農薬も70%減らしたプレミアム米です。



## 中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

昨年度のコンクールにおいて、丸内中学校の関川さんの献立が、努力賞を受賞しました。今月の給食では、関川さんの献立をアレンジして提供します。

**★受賞献立★**

五郎島金時ゴロゴロパン  
牛乳  
小松トマトのアクアパッツァ  
れんこんとひじきのシャキシャキサラダ  
小松にんじんのポタージュ  
ぶるるん加賀棒茶プリン

- ☆ 小松市や石川県内の食材をたくさん使った献立です。
- ☆ 野菜が苦手な人でも、おいしく食べられるように考えられています。

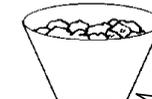
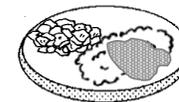
### 《れんこんとひじきのシャキシャキサラダ》

石川県産のれんこんとひじきのサラダです。食べやすいマヨネーズ味です。



### 《小松トマトのアクアパッツァ》

小松産トマトでトマトソースを作り、白身魚のから揚げにかけます。



### 《小松にんじんのポタージュ》

小松市でたくさんとれるにんじんをポタージュにします。



# 12月 学校給食6つの食品群別献立表

令和5年度 1ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名		食品名						栄養価(1食あたり)		
			おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		エネルギー	たんぱく質	
			たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	小	中	
1 (金)	牛乳	ごはん	かき揚げ ほうれん草のおひたし 江戸っ子煮	ごめ さとう	あぶら	かまぼこ だいず ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん	かきあげ キャベツ こんにやく たけのこ	638 24.3 32.7	840 30.3 30.4
4 (月)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん 小松菜の中華炒め 五目ラーメン	ごめ さとう かたくりこ ちゅうかめん	ごまあぶら あぶら	ミートボール ふたにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	たまねぎ キャベツ おやし たけのこ にんにく ねぎ	598 22.5 29.0	775 28.4 27.9
5 (火)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 源助大根のおでん	ごめ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごま	だいず あぶらあげ さつまいも うずらたまご	ぎゅうにゅう かえりほし こんぶ	にんじん いんげん	げんすけだいこん こんにやく	635 25.7 29.2	820 31.9 27.1
6 (水)	牛乳	ごはん	焼きとり風炒め 冬野菜の味噌汁 ㊦りんごタルト	ごめ かたくりこ ごむぎこ さとう ㊦りんごタルト	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ねぎ だいこん しめじ はくさい	598 26.2 31.2	874 33.1 29.6
7 (木)	牛乳	麦ごはん	カレーライス ツナとブロッコリーのサラダ	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし	641 23.5 28.4	827 29.0 26.4
8 (金)	牛乳	ミルク ロール	小松トマトのアクアパッツァ れんこんとひじきの シャキシャキサラダ 小松にんじんのポタージュ	ミルクロール ごむぎこ かたくりこ さとう ごめこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら マヨネーズ バター なまクリーム	ホキ ハム とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん	たまねぎ にんにく れんこん きゅうり	625 26.3 37.9	781 32.0 36.8
11 (月)	牛乳	ごはん	さびなごサクサク揚げ ナムル 八宝菜	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ふたにく いかに うずらたまご	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	おやし きゅうり しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい	598 24.8 30.1	794 31.9 28.6
12 (火)	牛乳	バター ロール	ツナのトマトクリームスパゲティ アロマレットと冬野菜のしゃぶしゃぶ サラダ	バターロール スパゲティ	オリーブあぶら なまクリーム ドレッシング	ツナ ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく だいこん	615 27.0 33.8	786 33.7 32.5
13 (水)	牛乳	牛肉 ちらし 寿司	豚大根 みかん	ごめ さとう	あぶら	ぎゅうにく たまご ふたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな いんげん	しょうが ごぼう だいこん こんにやく みかん	602 21.3 23.8	764 26.1 21.8
14 (木)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 壺わかめの炒めもの 卵とじ	ごめ さとう じゃがいも くるまふ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さば みそ ふたにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	しょうが ねぎ こんにやく たまねぎ	646 29.6 31.2	832 36.7 28.9
15 (金)	牛乳	ミルク ロール	チキンカツ キャベツソテー さつまいもスープ ㊦ヨーグルト	ミルクロール ごむぎこ パンこ さつまいも	あぶら	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ㊦ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	593 26.7 30.8	805 35.1 28.1
18 (月)	牛乳	わかめ ごはん	豚肉と野菜のオイスター炒め ワンタンスープ チーズ	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ ワンタン	あぶら ごまあぶら	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ おやし ねぎ	604 25.3 29.7	784 33.4 27.9
19 (火)	牛乳	バター ロール	洋風炒り卵 ポークビーンズ	バターロール さとう じゃがいも	あぶら	たまご ウインナー ふたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく	615 28.0 37.9	769 34.9 37.1
20 (水)	牛乳	ごはん	ふくらぎのたつた揚げ れんこんとにんじんのきんぴら かぼちゃの味噌煮込みうどん	ごめ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごまあぶら	ふくらぎ とりにく あぶらあげ みそ はつちょうみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かぼちゃ	しょうが れんこん こんにやく はくさい ねぎ	646 25.7 33.9	839 31.6 31.0
21 (木)	牛乳	かぶと ベーコン のピラフ	フライドチキン ミニトマト キャベツのコンソメスープ クリスマスデザート	ごめ おおむぎ かたくりこ ごむぎこ クリスマスケーキ	バター あぶら	ベーコン とりにく ふかし	ぎゅうにゅう	ミニトマト にんじん	しめじ かぶ とうもろこし にんにく たまねぎ キャベツ	682 22.5 37.2	931 29.0 36.1
22 (金)	終業式 (給食はありません)										

\* 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

\* 下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。

\* 都合により食材が変更になる場合があります。㊦は中学校のみにつきます。

# 12月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

1ブロック

小学校

月

火

水

木

金

こんげつのもくひょう

## さむさにまけないしょくじをしよう (ふゆやさいをたべよう)

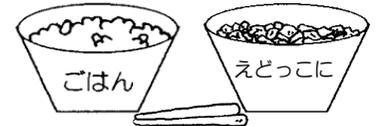


★ 地場産物について栄養教諭等が指導資料を作成している献立

1日 ほうれんそうのおひたし



かきあげ



ごはん

えどっこい

4日 こまつなのちゅうかいため



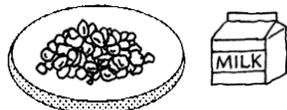
にくだんごのあますあん 2こ



ごはん

ごもくらーめん

5日 だいすとかざかなのごまからめ



ごはん

★げんすけだいこんのおでん

6日 ★やきとりふういため (ねぎ)



ごはん

ふゆやさいのみそしる

7日 ツナとブロッコリーのサラダ



カレーライス  
(むぎごはん)



8日 れんこんとひじきの  
シャキシャキサラダ



トマトソースをかける

こまつトマトのアクアパッツァ



ミルクロール

★こまつにんじんのポタージュ

中学生がかんがえた  
じふだて

11日 ナムル



きびなごのサクサクあげ 2こ



ごはん

はっぼうさい

12日 ツナのトマトクリームスパゲティ  
(パンざら)



バターロール  
(おかすざら)

★アロマレッドと  
ふゆやさいの  
しゃぶしゃぶサラダ

13日 みかん



ぎゅうにくちらしずし  
(すしめし)

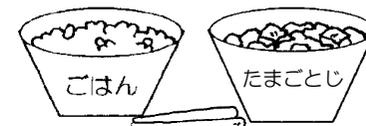


ぶただいこん

14日 くきわかめのいためもの



さばのみそに



ごはん

たまごとし

15日 キャベツソテー



チキンカツ



ミルクロール

さつまいもスープ

18日 ふたにくとやさいの  
オイスターいため



わかめごはん

ワンタンスープ

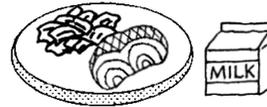
19日 ようふういりたまご



バターロール

ポークビーンズ

20日 れんこんとにんじんのきんぴら



ふくらぎのたつたあげ

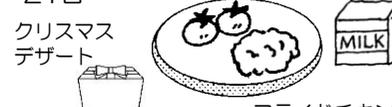


ごはん

かぼちゃの  
みそにこみうどん

うどんを  
すくって

21日 ミニトマト2こ



フライドチキン



かぶとベーコンのピラフ

キャベツの  
コンソメスープ

22日

しゅうぎょうしき

きゅうしょくは  
ありません