

今月のめあて: 寒さに負けない食事をしよう

国見町給食センター

日	曜	献立名(前半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~ 	緑の食品 ~体の調子を整える~ 	黄の食品 ~エネルギーのものになる~ 	エネルギー(kcal)			給食休み	
						たんぱく質(g)				
						塩分(g)				
1	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					
		とりのてり焼き	とり肉		さとう でんぶん					
		カラフルきんぴらごぼう	さつまあげ	ピーマン にんじん ごぼう	こめ油 さとう					
		わかめのみぞ汁	とうふ みそ わかめ	にんじん 大根 えのきたけ	じゃがいも					
2	火	● かみかみ献立 ●								
		ごはん 牛乳	牛乳	玉ねぎ	ごはん 小麦粉 さとう					
		ほたてメンチカツ	ほたて		こめ油					
		こまつなのごまあえ		こまつな にんじん もやし	ごま さとう					
		ご汁	ぶた肉 だいす とうふ 油あげ みそ	にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも					
3	水	◆ さかなの日献立 ◆		毎月3日~7日は魚の日です。今日は「いわしの梅煮」です♪						
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					
		いわしのうめ煮	いわし		さとう					
		こんにゃくのおかか煮	ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	いんげん にんじん	こめ油 さとう					
4	木	きのこのけんちん汁	とり肉 とうふ 油あげ	にんじん しいたけ しめじ 大根 ごぼう	里いも ごま油					
		ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん					
		かぼちゃコロッケ		かぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉 こめ油 じゃがいも さとう					
		わかめサラダ	わかめ	にんじん キャベツ コーン	ドレッシング					
5	金	カレーうどんスープ	とり肉 なると 油あげ	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 干しいたけ ねぎ	カレールウ					
		♥ 幼稚園 年少さんリクエストメニュー ♥		みんな大好き！ボテトサラダの登場です！						
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					
		ハンバーグデミグラスソースかけ	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ マッシュルーム	さとう					
8	月	ポテトサラダ	ハム	にんじん きゅうり コーン	じゃがいも さとう 卵不使用マヨネーズ					
		なめこのみぞ汁	とうふ みそ	にんじん なめこ 大根 ねぎ	里いも					
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					
		とりのからあげレモンソースかけ	とり肉	レモン果汁	さとう こめ油					
9	火	ひじきのいそ煮	ひじき さつまあげ だいす	にんじん えだまめ 干しいたけ	さとう こめ油					
		はくさいと大根のみぞ汁	とうふ みそ 油あげ	にんじん 大根 はくさい	じゃがいも					
		☆ 岩手県の郷土料理 ☆		岩手県の郷土料理「いものご汁」を味わいましょう。						
		ごはん 牛乳 国見なっとう	牛乳 なっとう		ごはん					
10	水	五目玉子焼き	たまご ひじき	ほうれん草 にんじん ねぎ たけのこ	さとう					
		きりざい		にんじん きゅうり 大根 野沢菜 たくあん	ごま					
		いものご汁	とり肉 とうふ みそ	にんじん 大根 ごぼう まいたけ しいたけ ねぎ	里いも					
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					
11	木	きのこ信田煮	とり肉 油あげ	にんじん しいたけ しめじ 玉ねぎ	さとう					
		梅かつおあえ	かつおぶし	こまつな にんじん もやし 梅						
		にくじやが	ぶた肉	いんげん にんじん 玉ねぎ	じゃがいも さとう こめ油					
		カツオパン 牛乳	牛乳		パン					
12	金	白身魚フライ パックソース	白身魚		小麦粉 こめ油					
		イタリアンサラダ	ツナ	パプリカ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ドレッシング					
		チリコンカン	ぶた肉 ウィンナー だいす	にんじん バセリ トマト コーン 玉ねぎ にんにく えだまめ	さとう でんぶん こめ油					
		♥国見小2年・4年リクエストメニュー♥		さばのみぞ煮 & いっちゃんサラダ & ABCスープ！大人気メニューの登場です！						
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1ヶ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園					
小学校					
中学校					

令和7年度 12月 献立表

日	曜	献立名(後半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~	緑の食品 ~体の調子を整える~	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~	国見町給食センター		
						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
						幼	小	中
15	月	♪ 国見の日献立 ♪	国見町食卓図鑑PART2より 国見かあちゃんグループの「いも汁」を味わいましょう。			幼牛乳のみ		
		ごはん 牛乳 小中のみヨーグルトレーズン	牛乳	レーズン	ごはん さとう			
		ほたてハンバーグ	ほたて とり肉	玉ねぎ	小麦粉 さとう			
		ちぐさえ	たまご	ごまつな にんじん きゅうり キャベツ えのきだけ	さとう こめ油			
		国見のいも煮汁	ぶた肉 みそ	にんじん しめじ 大根 ねぎ	里いも			
16	火	♥ 国見小5年1組リクエストメニュー ♥	ツルっとおいしい春雨サラダ！いっちゃんサラダとともに人気があります。					
		ゆかりごはん 牛乳	牛乳	ゆかり	ごはん			
		ポテトとじゃこのチーズ焼き	じゃこ チーズ		じゃがいも			
		はるさめサラダ	ハム	にんじん もやし きゅうり	はるさめ ごま油 こめ油			
		ワンタンスープ	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ コーン めんま 干しいただけ ねぎ	小麦粉			
17	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん			
		はるまき	ぶた肉		こめ油 小麦粉			
		ごぼう入りパンパンジーサラダ	とり肉	にんじん もやし きゅうり ごぼう	ドレッシング			
		生あげの中華煮	ぶた肉 生あげ うずらのたまご	にんじん 玉ねぎ だけのこ はくさい 干しいただけ ににく	さとう でんぶん こめ油			
18	木	♥国見小3年2組リクエストメニュー♥ ▲クリスマス献立▲	ひと足お先にクリスマス献立です☆ メリークリスマス！					
		黒コッペパン 牛乳	牛乳		パン 黒糖			
		ベーベキューチキン	とり肉	ににく しようが				
		チーズ入りプロッコリーサラダ	チーズ	プロッコリー にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング			
		コーンポタージュ	ベーコン 牛乳	にんじん バセリ 玉ねぎ コーン	じゃがいも 生クリーム シチュールワ			
19	金	㊀12月生まれのお誕生日おめでとう献立㊀	12月生まれのみなさん おめでとうございます！					
		麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん			
		根菜と豆のサラダ	ツナ だいす	にんじん バセリ れんこん ごぼう えだまめ 手亡豆	卵不使用マヨネーズ			
		ほうれん草ときのこのカレー	ぶた肉	トマト にんじん ほうれん草 マッシュルーム ににく 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 生クリーム カレールウ			
		ヨーグルト	ヨーグルト					
22	月	♪冬至献立♪	冬至かぼちゃを食べて冬も元気に過ごしましょう。					
		ごはん 牛乳 野菜と雑穀のふりかけ	牛乳 かつお節	かぼちゃ トマト 大根葉	ごはん さとう			
		さばのしょうゆこうじ焼き	さば		さとう			
		冬至かぼちゃ		かぼちゃ	あずき さとう			
		のつべい汁	とり肉 とうふ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	里いも でんぶん			

としこ 年越しそば

年末年始の行事食には、
新年への願いがこめられています。



新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。	
数の子 子宝に恵まれるように。	
田作り (ごまめ) 豊作を願って。	
たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。	
伊達巻き 知識や教養が身につくように。	
きんとん 金運に恵まれるように。	
紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。	