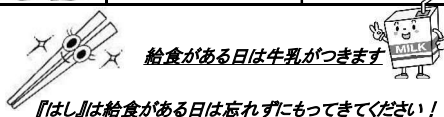
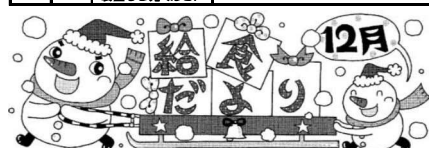


12月の予定献立表				使用する材料 ◆◆太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は宮城県産です◆◆			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価 エネルギー・Kcal たんぱく質・g 脂質・g	
令和7年度 大郷町学校給食センター				血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		小学校	中学校
日	曜	主 食	献 立 名	1日(月)のみとしる＝【大郷小学校5年生が3年生の時に仕込んだ「みそ」】×【小学1年生収穫&風福農園の「さつまいも」】					
1	月	ごはん	とりたまそぼろ ブロッコリーのごまあえ 大郷小と風福農園のさつまいものみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 大豆 豆腐	たまねぎ えだ豆 ブロッコリー だいこん にんじん ねぎ	ごはん 米油 上白糖 ごま さつまいも		623 26.5 24.1	794 32.3 28.3
2	火	ごはん	豚肉の甘辛揚げ ほうれんそうのおかかあえ 鶏ごぼう汁	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉	ほうれんそう もやし ごぼう にんじん はくさい ねぎ	ごはん 大豆油 でん粉 三温糖 ごま 米油 春雨		574 23.7 16.2	734 28.6 18.5
3	水	大郷産 有機米の 米粉パン	大郷産有機ねぎのミートソースパスタ 大郷産有機小松菜のスープ 大郷産りんご	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 鶏卵	ねぎ トマト たまねぎ にんじん 小松菜 りんご	パン 米油 上白糖 ペンネ でん粉		604 29.2 17.8	716 34.3 19.8
4	木	ごはん	ハヤシライス 大根サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 まぐろ水煮 ヨーグルト	たまねぎ トマト だいこん きゅうり	ごはん 米油 じゃがいも		574 19.9 15.7	712 23.6 17.7
5	金	ごはん	赤魚の竜田揚げ 昆布とごぼうの炒め煮 白菜とえのきのみそ汁	牛乳 赤魚 昆布 豚肉 油揚げ	ごぼう 豆もやし にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん 大豆油 でん粉 米油 上白糖		562 25.1 18.5	707 30.9 20.4
8	月	ごはん	まぐろのオーロラソース ささみともやしのあえもの にらたま汁	牛乳 まぐろ 鶏肉 豆腐 鶏卵	もやし きゅうり えのきたけ にら	ごはん 大豆油 でん粉 三温糖 ドレッシング 春雨		587 30.6 17.4	747 37.1 20.0
9	火	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き さつまいもサラダ 油麴汁	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 豆腐	きゅうり とうもろこし だいこん はくさい 干ししいたけ ねぎ	ごはん 上白糖 ごま 米油 油麴 さつまいも マヨネーズ(卵不使用)		617 26.5 19.4	777 30.0 22.3
10	水	小麦粉と米粉 のパン	ローストチキントマトソース カラフルサラダ クラムチャウダー セレクトデザート	牛乳 鶏肉 あさり 生クリーム	トマト ブロッコリー カリフラワー パプリカ たまねぎ にんじん	パン 米油 ドレッシング バター じゃがいも ケーキ ゼリー		*栄養価は 下記のとおり です*	
11	木	ごはん	豚丼の具 小松菜ともやしのおひたし すいとん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	たまねぎ 小松菜 もやし ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん 米油 三温糖 小麦粉		575 25.5 13.1	731 30.7 14.7
12	金	ごはん	ポークカレー くきわかめのサラダ みかん	牛乳 豚肉 くきわかめ 鶏肉	たまねぎ にんじん トマト きゅうり とうもろこし みかん	ごはん 米油 じゃがいも ごま		580 24.0 14.6	750 29.4 17.7
15	月	ごはん	中華飯の具 春巻き 春雨サラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ ハム	たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ もやし はくさい 小松菜 きゅうり	ごはん 大豆油 春巻きの皮 でん粉 大豆油 ごま油 春雨 ドレッシング		645 19.1 19.8	782 22.5 22.1
16	火	ごはん	さばのみそ煮 きゅうりともやしのごま酢あえ 豚汁	牛乳 さば 油揚げ 豚肉 豆腐	もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん ごま 上白糖 さつまいも		645 26.1 23.7	785 30.2 25.6
17	水	ココア 米粉パン	ハンバーグデミグラスソース ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 まぐろ水煮 ベーコン 大豆	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん トマト	パン マヨネーズ(卵不使用) 米油 じゃがいも マカロニ	小学5ー1	618 21.3 29.5	702 23.9 34.2
18	木	ごはん	豚肉のみそ炒め ブロッコリーのおかかあえ 煮込みおでん	牛乳 豚肉 うずら卵 ちくわ がんも 昆布 えびだんご かつお節	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	ごはん 米油 三温糖 上白糖		628 32.4 18.3	798 39.6 21.4
19	金	ごはん	たまご焼き甘酢あんかけ さつまいものそぼろ煮 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏卵 豚肉 油揚げ	えだ豆 にんじん だいこん 小松菜 ねぎ	ごはん 三温糖 でん粉 米油 さつまいも	小学5ー2	602 24.2 16.4	750 28.3 17.9
22	月	ごはん ★冬至献立について 裏面をご覧ください	ぶりのねぎソース 冬至かぼちゃ 運盛り汁 ゆずゼリー	牛乳 ぶり あずき 鶏肉	ねぎ かぼちゃ にんじん れんこん 干ししいたけ	ごはん 大豆油 でん粉 三温糖 うどん ゼリー		699 24.3 19.1	855 27.4 20.6



今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校：610Kcal 25.5g 19.2g 2.1g
 中学校：753Kcal 30.1g 21.7g 2.5g
 ◆ 予定献立表は大郷町のホームページでもご覧いただけます
 ◆ 学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります
 ◆ 各学校の給食の有無は、学校により等でもご確認ください

年末年始の「ごちそう」というと、揚げ物や肉料理、ケーキやアイスクリームなど、脂肪分や糖分の多い食べ物
 が思い浮かびます。脂肪分や糖分のとり過ぎが続くと、体に余分な脂肪がたまって肥満や
 生活習慣病の原因につながる可能性があるのです。気を付けましょう。

やさしい
野菜を食べて

12月は 体の中も 大掃除

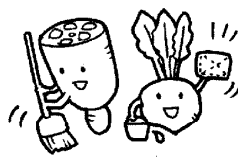
◆ 野菜の「食物せんい」には、脂肪分や糖分の吸収を抑え、
 肥満や動脈硬化を防ぐ効果や、腸内をきれいにし便秘を防ぐ効果があります。

◆ 野菜の「ビタミン類」には、病気のウイルスに対す抵抗力を高める効果があります。

野菜たっぷりの目安は

♪ あぶらひとつに 野菜ふたつ

- あぶら の多い料理 1皿 : 野菜料理 2皿
- あぶら の多い食べ物 1口 : 野菜 2口



10日(水)の栄養価			
チョコ ケーキ	620 29.9 23.8	712 32.2 26.5	
ストロベリー ケーキ	614 26.1 24.1	706 31.8 25.8	
ストロベリー ゼリー	559 28.6 18.9	651 31.4 21.6	

どのデザートを選んだかな？

Q.「くだもの」は、
 野菜の代わりになるの？

A.「くだもの」は、ビタミンCや
 食物せんいが多く、野菜と似ている

ところもありますが
 糖分が多いので、
 とり過ぎには注意！





とうじ ねん もっと ひる みじか よる なが ひ ひ さかい すこ
 冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少し
 ひる なが むかし たいよう う か うん
 ずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が
 む かんが しゅん た ちから
 向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、
 かお つよ ゆ み きよ じゃ き びょうき お わる き
 香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう
 しゅつかん
 習慣ができました。

とうじ た もの 冬至と食べ物

かぼちゃ とうじ た かぜ
 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない
 なつ やさい ふゆ
 といわれます。夏にとれる野菜ですが、冬ま
 ほ ぞん ふゆ きちよう えいようげん どう
 で保存でき、冬の貴重な栄養源であると同
 じ ちようじゆ ねが こ た
 時に、長寿の願いを込めて食べられます。



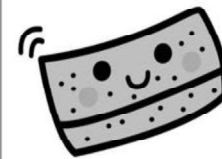
あずき あか いろ じゃ き びょうき さいなん お
 赤い色が邪気（病気や災難を起
 わる はら
 こす悪いもの）を払うとされ、あ
 がゆ
 ずき粥や、かぼちゃのいとこ煮な
 た ふうしゅう
 どを食べる風習があります。



「ん」のつく食べ物 た もの なんきん
 とうじ た もの た こうん い
 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い
 つた べつめい
 伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



こんにゃく からだ すな はら
 「体の砂を払う」とされる
 とうじ た
 こんにゃくを、冬至に食
 ちいき
 べる地域もあります。



とうじ た もの た こうん よ こ ふうしゅう
 冬至に「ん」のつく食べ物を食べて幸運を呼び込もうとする風習を
 うん も しよくだい
 「**運盛り**」というそうです！12/22「**運盛り**」の食材のメニューです！

おしらせ

2月の予定献
 令和6年度

日	曜	主 食
3	月	ごはん
4	火	ごはん

◆ 祝 ◆
 今年2月に、小学校・中学校のみなさんのために
 給食のメニューを考えてくださった 山田シェフが、
 大郷町内にステキなお店をオープンされました！

大郷町産の 食材をふんだんに使った
 洋食店だそうです！！



★ スペシャル企画 ★			「パストラル緑の郷」で活躍していた 山田シェフ考案メニュー！！			「少しでも食に興味をもってもらえるよう献立を考えました。 たくさん食べて、元気に大郷町を支えていただけたらうれしいです！」		
レストランのような オシャレなメニューを給食に！！	5	水	米粉パン	チキンの和風カレー・クリームソース 豆苗ともやしのメランシエ スープ・レギュール	生乳 鶏肉 生クリーム ベーコン	たまねぎ エリンギ 豆苗 もやし にんじん トマト キャベツ	パン パター 米油 上白糖 さつまいも オリーブ油 ごま	