



12月 予定献立表

*牛乳は毎日つきます

*○は栄養強化米入りです(火・金)

月		火			水			木			金					
月平均栄養価	小学校 (3・4年)	中学校			※ は給食のない学校です。(変更になっている場合があります。学校により等でもご確認ください。)			1 ごはん 鮭キャベツカツ (Pソース) 五目豆 わかめとじゃが芋のみそ汁 (豆腐・みそ)			2 ごはん ギョウザ 海藻サラダ 豆腐の中華煮(豆腐)					
エネルギー (kcal)	642	788			※太文字は巨理町の食材を使用した献立です。											
たんぱく質 (g)	25.8	30.3			※ はスプーンのおつく献立です。			エネルギー 636 786 たんぱく質 25.0 29.9 脂質 19.4 22.0 塩分 2.2 2.7			エネルギー 657 788 たんぱく質 25.5 29.4 脂質 21.2 22.9 塩分 2.1 2.5					
脂質 (g)	20.7	23.4														
塩分 (g)	2.6	3.1														
5 ごはん 鶏肉の照り焼き 里芋のそぼろ煮 ひきな汁(豆腐・みそ) みかんゼリー	6 ごはん 肉みそ(みそ) 切干大根の炒り煮 小松菜とたまごのスープ	7 ミルクパン ポークビーンズ ボイル野菜 (P香りごまドレッシング) ジュリエンスープ			8 ごはん 野菜かき揚げ (P天つゆ) すき昆布の炒り煮 さつまいものみそ汁 (豆腐・油揚げ・みそ)			9 ごはん 白身魚フライ (Pソース) わかめともやしのおひたし キムチスープ(豆腐・みそ) ヨーグルト								
エネルギー 642 たんぱく質 29.3 脂質 14.2 塩分 2.6	783 34.2 15.8 3.0	エネルギー 626 たんぱく質 25.7 脂質 19.6 塩分 2.8	771 30.5 22.2 3.2	エネルギー 643 たんぱく質 27.9 脂質 30.0 塩分 3.0	793 33.5 35.3 3.6	エネルギー 599 たんぱく質 22.0 脂質 17.6 塩分 2.2	767 26.0 20.9 2.5	エネルギー 669 たんぱく質 26.8 脂質 18.7 塩分 3.0	805 30.6 19.8 3.5							
12 ごはん ツナそぼろ ひじきの炒め煮 豚汁(豆腐・みそ) チーズ	13 *遠隔小川クエスト献立* ごはん ポークハヤシシチュー カミカミサラダ 巨理のりんご	14 ★クリスマス献立★ バターロールパン 鶏肉のレモン煮 ボイル野菜 (Pフレンチドレッシング) ポトフ クリスマスケーキ			15 ごはん 赤魚の照り焼き 油麩肉じゃが 白菜ときのこのみそ汁 (豆腐・油揚げ・みそ)			16 ごはん 肉だんご 春雨の中華炒め 塩ワントンスープ			荒小			高小・逢中特支		
エネルギー 657 たんぱく質 32.4 脂質 21.3 塩分 2.8	799 37.5 23.6 3.1	エネルギー 654 たんぱく質 22.8 脂質 18.3 塩分 2.6	800 26.6 20.6 3.1	エネルギー 627 たんぱく質 27.4 脂質 27.1 塩分 3.1	778 33.0 31.9 3.9	エネルギー 582 たんぱく質 27.8 脂質 15.0 塩分 2.5	730 33.1 16.8 3.1	エネルギー 604 たんぱく質 21.9 脂質 19.0 塩分 2.7	723 24.8 20.0 3.1							
19 麦ごはん キーマカレー キャベツとコーンのサラダ ココロ野菜スープ ミルクメイイチゴ	20 *冬至献立* ごはん さば竜田の甘酢あんかけ 五目きんぴら うーめん汁(油揚げ) ゆずゼリー	21 米粉パン ソースハンバーグ カラフルソテー パンプキンポターージュ			22 ごはん ショウロンボウ ほうれん草ともやしのナムル(春菊) 麻婆豆腐(豆腐)			23 ★セルフ豚丼 [★ごはん ★豚丼の具] ポテトサラダ えびボールスープ			荒小・吉小・逢小・高小			巨小・吉小・長小・逢小・高小 巨中・荒中		
エネルギー 638 たんぱく質 21.4 脂質 18.4 塩分 2.3	783 25.4 20.3 2.7	エネルギー 694 たんぱく質 24.8 脂質 22.0 塩分 2.6	856 29.5 25.9 3.0	エネルギー 695 たんぱく質 28.7 脂質 28.6 塩分 3.0	859 34.7 33.6 3.6	エネルギー 679 たんぱく質 24.0 脂質 24.2 塩分 2.4	808 27.8 25.9 2.6	エネルギー 618 たんぱく質 23.9 脂質 18.2 塩分 2.6	765 28.0 20.5 3.0							

冬至クイズ

前年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方をで囲みましょう。

Q1 冬至は、1年のうちで最もどの月が短い日ですか?
 A 太陽が出ている時期
 B 月が出ている時期

Q2 冬至に食べると風生きするといわれるがばちや、漢字で書くときは?
 A 西瓜
 B 南瓜

Q3 赤い色が卵黄をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は何?
 A 大豆
 B トマト

Q4 冬至に食べるとよい食べ物名前には、何がつか?
 A 餃子
 B うどん

Q5 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?
 A 牛乳
 B ゆず

Q1-A (この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」だと信じていた)
 Q2-B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)
 Q3-A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)
 Q4-B (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)
 Q5-B (ゆずは暑がり強いことから「卵黄をはらう」意味でも使う風習がある)



1月 予定献立表

*牛乳は毎日つきます
*○は栄養強化米入りです

月	火	水	木	金
9 成人の日 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 609 21.2 19.4 2.4	10 ごはん シュウマイ ラーメンサラダ (P中華ドレッシング) キムチスープ(豆腐・みそ) 巨小・吉小・長小・逢小・高小・巨中・逢中 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 626 22.9 18.6 2.7	11 低塩パン ブルーベリージャム トマトオムレツ カラフルソテー かぼちゃとコーンのスープ 巨中3年 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 620 21.7 23.5 2.2	12 ごはん キーマカレー ジャーマンポテト コンソメスープ チーズ(中のみ) エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 624 22.4 20.0 1.9	13 ごはん 白身魚フライソースがけ 茎わかめの五目炒め 沢煮椀 牛乳プリン エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 640 26.5 18.0 2.4
学校給食週間(18日~)※本来は24~30日ですが、休みの学校がない日にずらしています				
16 ごはん 揚げギョーザ 春雨サラダ わかめスープ(豆腐) エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 609 21.2 19.4 2.4	17 ごはん さばのみそ煮 すき昆布の炒り煮 大根とえのきたけのみそ汁(油揚げ・みそ) エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 612 26.3 19.7 2.5	18 *富田中リクエスト献立* 米粉きなこパン 鶏肉のマスタード焼き ポイル野菜(P香りごまドレッシング) 白菜のクリーム煮 みかんゼリー エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 699 34.1 28.7 2.7	19 *宮城の食物献立* ごはん てまきのり 笹かまのねぎソースがけ 油麩肉じゃが うーめん汁(油揚げ) エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 611 27.4 14.9 2.9	20 *巨理の食物献立* ごはん 納豆 こくず(生揚げ) すき焼き煮風(春菊・豆腐) 巨理のいちご エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 644 30.5 18.4 1.9
学校給食週間(~24日)				
23 *高麗中リクエスト献立* ごはん のりの佃煮 赤魚の醤油麹焼き ごぼうサラダ 花ふのみそ汁(豆腐・みそ) ぶどうゼリー エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 636 25.6 16.2 2.6	24 *防災献立* ごはん ポークカレー 防災サラダ フルーツヨーグルト和え エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 713 24.4 21.5 1.9	25 ココアパン チキンナゲット 青のりポテトソテー 豆腐ポールスープ 高小4,5年 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 641 23.7 27.7 2.7	26 ごはん おろしハンバーグ ひじきの炒め煮 里芋のみそ汁(豆腐・みそ) ミルクコーヒー 高小4,5年 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 649 25.5 18.0 2.7	27 ごはん 肉だんご チャプチェ コーンと卵の中華スープ 逢小・高小 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 658 25.1 22.1 2.9
30 ごはん 麻婆豆腐(豆腐) ポイル野菜(P香りごまドレッシング) アセロラゼリー エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 635 23.6 18.2 1.5	31 ごはん 鶏肉のレモン煮 枝豆とコーンのソテー 豚汁(豆腐・みそ) 全中3年・荒中・吉中 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 669 30.8 21.0 2.1	月平均栄養価 小学校(3・4年) 中学校 エネルギー(kcal) 643 804 たんぱく質(g) 25.7 31.0 脂質(g) 20.4 23.7 塩分(g) 2.4 2.9		*は給食のない学校です。(変更になっている場合があります。学校日より等でもご確認ください。) *太文字は巨理町の食材を使用した献立です。 *はスプーンのつく献立です。



1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって2000年に定められた記念日です。
※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。





2月

予定献立表

*牛乳は毎日つきます
 * は栄養強化米入りです

月		火		水		木		金											
 おまじないまけない		かき揚げうどんにして食べてね。		1 *節分献立* 米粉パン しらす入りかき揚げ れんこんサラダ 五目うどん(油揚げ) 黒糖福豆		2 ごはん 春巻き チンジャオロースー わかめスープ(豆腐)		3 ごはん チーズ いわしの梅煮 筑前煮 わかめとじゃが芋のみそ汁(豆腐・油揚げ・みそ)											
				巨中3年・荒中・吉中 逢中3年		巨小・荒小1~4年													
エネルギー 624 たんぱく質 26.4 脂質 23.3 塩分 2.2		エネルギー 862 たんぱく質 34.9 脂質 30.6 塩分 3.3		エネルギー 695 たんぱく質 22.1 脂質 27.9 塩分 2.5		エネルギー 815 たんぱく質 25.5 脂質 29.2 塩分 3.0		エネルギー 619 たんぱく質 28.2 脂質 18.6 塩分 2.9		エネルギー 756 たんぱく質 33.0 脂質 20.1 塩分 3.4									
6 ごはん ポークハヤシシチュー ボイル野菜 (Pルソド'レツツガ') りんごヨーグルト		7 ごはん かつおフライ(Pソース) 切干大根の炒り煮(油揚げ) じゃが芋とキャベツのみそ汁(みそ)		8 ミルクパン コーングラタン ペンネのミートソースソテー 白菜とパ'コ'の'ス'		9 わかめごはん 卵焼き きんぴらごぼう 白玉汁 ヨーグルト風味クレープ		10 ごはん 八宝菜 パンパンジーサラダ フルーツの杏仁和え											
逢小		逢中		逢小		逢中		逢小・荒中											
エネルギー 696 たんぱく質 24.6 脂質 18.7 塩分 2.6		エネルギー 840 たんぱく質 28.2 脂質 20.8 塩分 2.9		エネルギー 612 たんぱく質 25.2 脂質 16.7 塩分 2.3		エネルギー 783 たんぱく質 31.7 脂質 18.9 塩分 2.7		エネルギー 641 たんぱく質 19.7 脂質 28.2 塩分 2.9		エネルギー 778 たんぱく質 23.5 脂質 32.8 塩分 3.4									
エネルギー 690 たんぱく質 23.6 脂質 18.9 塩分 3.1		エネルギー 835 たんぱく質 27.5 脂質 20.6 塩分 3.7		エネルギー 690 たんぱく質 23.6 脂質 18.9 塩分 3.1		エネルギー 835 たんぱく質 27.5 脂質 20.6 塩分 3.7		エネルギー 635 たんぱく質 26.8 脂質 17.7 塩分 1.9		エネルギー 781 たんぱく質 31.8 脂質 19.8 塩分 2.4									
13 セルフ豚丼(★ごはん ★豚丼の具) ツナサラダ 大根とえのきたけのみそ汁(油揚げ・豆腐・みそ) ミルメークいちご		14 *バレンタイン献立* ごはん ハートのハンバーグ ベーコンとごぼうのソテー シュリエンヌスープ チョコプリン		15 *荒中クイズ* メロンパン 鶏肉のレモン煮 ボイル野菜 (P和風ごまド'レツツガ') ミネストローネ		16 ごはん ぶりの甘辛揚げ煮 小松菜のツナ和え 油麩のみそ汁(豆腐・みそ) レモンソーダゼリー		17 ごはん ショウロンパウ ホイコーロー(みそ) えびとなめこの卵スープ											
巨中3年		巨小・逢小		高小		巨小・逢小													
エネルギー 639 たんぱく質 26.7 脂質 20.6 塩分 2.4		エネルギー 786 たんぱく質 31.4 脂質 23.3 塩分 2.8		エネルギー 660 たんぱく質 22.2 脂質 20.6 塩分 2.4		エネルギー 826 たんぱく質 27.4 脂質 24.6 塩分 3.0		エネルギー 638 たんぱく質 25.3 脂質 27.9 塩分 3.5		エネルギー 860 たんぱく質 31.5 脂質 35.8 塩分 4.3									
エネルギー 655 たんぱく質 25.0 脂質 18.4 塩分 2.5		エネルギー 805 たんぱく質 29.5 脂質 20.9 塩分 2.9		エネルギー 655 たんぱく質 25.0 脂質 18.4 塩分 2.5		エネルギー 805 たんぱく質 29.5 脂質 20.9 塩分 2.9		エネルギー 627 たんぱく質 23.8 脂質 21.5 塩分 2.5		エネルギー 752 たんぱく質 27.7 脂質 22.8 塩分 2.7									
20 ごはん さばの照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 わかめとキャベツのみそ汁(豆腐・油揚げ・みそ)		21 ごはん のりふりかけ おでん かぼちゃサラダ 巨理のいちご		22 背割りソフトパン ボイルウインナー (Pトマトソース) 野菜のカレーソテー クリームスパゲティ		23 天皇誕生日		24 ごはん モウカザメのオロ和え(みそ) ゆかり和え 八杯汁(豆腐) いやかんゼリー											
巨中1・2年		荒小・長小																	
エネルギー 667 たんぱく質 28.6 脂質 24.2 塩分 2.0		エネルギー 828 たんぱく質 34.2 脂質 28.3 塩分 2.4		エネルギー 625 たんぱく質 22.3 脂質 19.6 塩分 2.0		エネルギー 764 たんぱく質 26.0 脂質 22.2 塩分 2.4		エネルギー 649 たんぱく質 25.6 脂質 30.7 塩分 2.9		エネルギー 869 たんぱく質 32.7 脂質 38.4 塩分 3.8									
エネルギー 682 たんぱく質 23.3 脂質 17.1 塩分 1.9		エネルギー 837 たんぱく質 27.6 脂質 19.2 塩分 2.2		エネルギー 617 たんぱく質 22.9 脂質 21.0 塩分 2.5		エネルギー 783 たんぱく質 27.8 脂質 24.6 塩分 3.0		月平均栄養価		小学校 (3・4年)		中学校							
エネルギー (kcal)		646		806		たんぱく質 (g)		24.6		29.6		脂質 (g)		21.4		24.7			
塩分 (g)		2.5		3.0		* は給食のない学校です。 (変更になっている場合があります。学校だより等でもご確認ください。) * 太文字は巨理町の食材を使用した献立です。 * はスプーンのつく献立です。		エネルギー (kcal)		646		806		たんぱく質 (g)		24.6		29.6	
脂質 (g)		21.4		24.7		塩分 (g)		2.5		3.0									



3月 予定献立表

*牛乳は毎日つきます

*○は栄養強化米入りです(火・金)

月		火			水			木			金															
<h2>ひな祭り</h2> <h3>の行事食</h3> <p>ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。</p> <p>5ししし ハマクらの湯汁 かしもち 白酒 ひなあられ</p>																										
<p>1 *中学校お祝い献立*</p> <p>ミルクパン 鶏肉のマスタード焼き ジャーマンポテト ジュリエンスープ 中のみ) お祝いいちごクレープ</p>																										
<p>2</p> <p>ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 沢煮椀(油揚げ) チーズ</p>																										
<p>3 *ひなまつり献立*</p> <p>わかめごはん 豚肉の甘辛ごま和え 菜花入りおひたし うーめん汁(油揚げ) ひなまつりゼリー</p>																										
<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分</p> <p>619 27.7 28.7 2.9</p>			<p>810 32.4 37.7 3.3</p>			<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分</p> <p>684 31.8 24.3 3.0</p>			<p>857 38.6 28.6 3.5</p>			<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分</p> <p>659 28.3 18.6 3.4</p>			<p>802 33.4 21.0 3.9</p>											
<p>6</p> <p>ごはん 肉だんご 五目豆 大根とえのきたけのみそ汁(油揚げ・豆腐・みそ)</p>			<p>7</p> <p>麦ごはん 麻婆豆腐(豆腐) わかめともやし中華あえ でこぼん ミルクココア</p>			<p>8 *中学校卒業式*</p> <p>豆乳食パン いちごジャム ソースハンバーグ ごぼうサラダ たまごスープ</p>			<p>9</p> <p>ごはん 鯖竜田の甘酢あんかけ 切干大根の炒り煮 花魁のみそ汁(豆腐・みそ) ぶどうゼリー</p>			<p>10</p> <p>ごはん ボークカレー ボイル野菜(Pフレンチドレッシング) フルーツヨーグルト和え</p>														
全中3年・吉中			全中3年・巨中・荒中			全中			全中3年			全中3年														
<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分</p> <p>637 28.1 21.2 2.5</p>			<p>769 32.2 22.9 2.7</p>			<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分</p> <p>626 23.9 16.8 1.7</p>			<p>758 28.1 18.5 2.0</p>			<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分</p> <p>664 25.2 29.0 3.4</p>			<p>831 34.0 21.0 2.9</p>			<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分</p> <p>687 21.6 18.9 1.9</p>			<p>845 25.5 21.4 2.2</p>					
<p>13 *小学校お祝い献立*</p> <p>ごはん 鶏肉のレモン煮 ごぼうとベーコンのソテー ココロ野菜スープ 小のみ) お祝いいちごクレープ</p>			<p>14</p> <p>ごはん ツナそぼろ 錦糸たまご 豚汁(豆腐・みそ)</p>			<p>15</p> <p>ソフトパン ★ジャージャーめん(★めん ★具) ボイル野菜(P中華ドレッシング) フルーツ杏仁風プリン</p>			<p>16</p> <p>ごはん 野菜ふりかけ 赤魚の白醬油焼き 肉じゃが ひきな汁(油揚げ・豆腐・みそ)</p>			<p>17 *小学校卒業式*</p> <p>★セルフ豚丼(★麦ごはん ★豚丼の具) ツナとキャベツのサラダ えびボールスープ ヨーグルト</p>														
全中3年			全中3年			全中3年・巨中			巨小・荒小・長小・逢小・高小 全中3年			全小・全中3年														
<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分</p> <p>698 25.0 23.0 2.0</p>			<p>752 29.3 20.8 2.7</p>			<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分</p> <p>614 30.2 19.0 1.9</p>			<p>759 35.2 21.6 2.2</p>			<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分</p> <p>655 24.8 24.7 2.7</p>			<p>854 31.2 29.1 3.4</p>			<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分</p> <p>581 29.1 15.7 2.4</p>			<p>724 34.9 17.7 2.8</p>			<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分</p> <p>846 33.6 23.0 2.9</p>		
<p>20</p> <p>ごはん キーマカレー 枝豆とコーンのソテー 野菜スープ</p>			<p>21</p> <p>春分の日</p>			<p>22</p> <p>ココアパン カップエッグ カラフルソテー ミネストローネ</p>			<p>23</p> <p>ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 油魁のみそ汁(豆腐・みそ)</p>			<p>24</p> <p>修了式</p>														
全小6年・長小・逢小 全中3年・荒中・吉中・逢中			全小6年・荒小・長小・逢小 全中3年・荒中・吉中・逢中			全小6年・荒小・長小 逢小・高小 全中			全小6年・荒小・長小 逢小・高小 全中																	
<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分</p> <p>611 23.5 19.0 2.4</p>			<p>754 27.8 21.2 2.7</p>			<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分</p> <p>623 25.6 27.1 2.3</p>			<p>786 31.1 32.6 2.9</p>			<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分</p> <p>651 27.0 23.6 2.0</p>														
<p>卒業生の皆さんへ</p> <p>ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。</p> <p>そつぎょう</p> <p>ご卒業</p> <p>おめでとうございます!</p>																										
月平均栄養価				小学校(3・4年)				中学校				※ <input type="checkbox"/> は給食のない学校です。(変更になっている場合があります。学校により等でもご確認ください。)														
エネルギー (kcal)				646				796				※太文字は巨理町の食材を使用した献立です。														
たんぱく質 (g)				26.7				32.0				※ はスプーンのみつく献立です。														
脂質 (g)				21.9				24.1																		
塩分 (g)				2.5				2.9																		