

学校給食だより

八雲町学校給食センター

今月のレシピ ミネストローネ

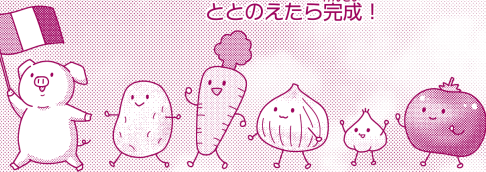
～イタリア発祥の野菜たっぷり具だくさんスープ～

【材料 (5人分)】

・ベーコン 25g (短冊カット)
・マカロニ 20g (下ゆでして水洗い)
・じゃがいも 250g (3個・角切り)
・にんじん 50g (1/4本・角切り)
・たまねぎ 150g (1個・スライス3mm)
・にんにく 5g (1かけすりおろし
またはチューブ7cm)
・トマト缶 55g (生の場合は角切り)
・パセリ 0.1g
・油 5g
・鶏がらスープの素 1g
・コンソメ 4.5g
・塩 3.5g
・しょうゆ 2.5g
・水 1L

【作り方】

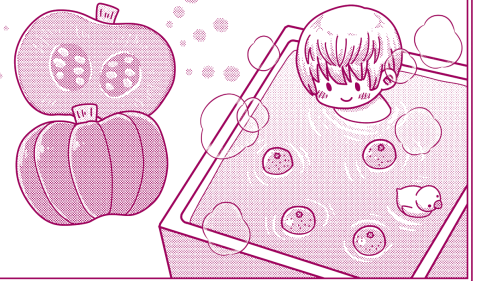
①油でベーコン、じゃがいも、
にんじん、たまねぎ、にんにく、
トマトをいためる。
②たまねぎがしんなりしてきたら
水を入れて、野菜がやわらかく
なるまで煮込む。
③ゆでてゆめりを取ったマカロニ、
パセリ、調味料を入れて、味を
ととのえたら完成！



12月22日は

「冬至」です。

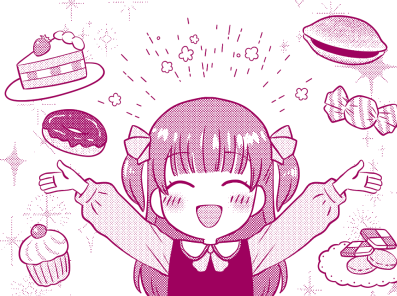
冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、
夜がもっとも長い日です。
冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に
入ったりします。かぼちゃを食べると、中風
(脳の血管の病気)や風邪の予防になる、と
言われています。



お砂糖を使った

「おやつ」は

子どもの成長に必要！



◇おやつは漢字で「御八」と書きます。これは昔、
午後2時から4時頃までの時刻のことを「八つ時」
といい、その間に食べる間食のことを「おやつ」
と呼んだからです。この時間が、おやつを食べる
のに最も適した時間だと言われています。

甘いおやつに含まれている砂糖は素早く消化さ
れ、血糖となって筋肉や脳に運ばれます。
また、砂糖は純粋な糖質なので、そのほとんど
が吸収されてエネルギーになる、安全な食品です。
一度のおやつで、200kcalまでが理想の摂取量
とされています。

また、甘いものを食べると「エンドルフィン」と
いう幸せを感じるホルモンが脳内に出るため、気
持ちはゆったりとさせ、リラックスできるという
効果もあります。

12月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こ ん だ て 名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (月)	ご は ん	牛乳	いももちみそしる・とり肉さっぱりに キャベツ塩こんぶ和え	ごはん・じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう・とりにく こんにゃく	ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ たまねぎ・グリーンピース・キャベツ	
2 (火)	コ ッ ペ パ ン	〃	ホワイトシチュー・パンプキンアンサンブルエッグ コーンサラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふんにゅう しろはなめ・とりにく・たまご	にんじん・たまねぎ・パセリ・かぼちゃ コーン・キャベツ・きゅうり	
3 (水)	ご は ん	〃	白菜としめじのみそしる・いわしのみぞれに 肉じゃが	ごはん・じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう・いわし ぶたにく	はくさい・ながねぎ・しめじ・だいこん たまねぎ・にんじん・いんげんまめ	
4 (木)	げんりょうごはん	〃	もやしとにんじんのスープ・ポーク焼きそば レモンとパジルのナゲット(2個)	ごはん やきそばめん	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく	もやし・にんじん・ながねぎ キャベツ・たまねぎ・ピーマン	
5 (金)	ご は ん	〃	わかめとこうやとうふのみそしる・うまに 国産野菜コロッケ	ごはん・じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう・わかめ こうやとうふ・とりにく	ながねぎ・だいこん・にんじん・いんげんまめ しいたけ・えだまめ・たまねぎ・かぼちゃ	
8 (月)	な め し	牛乳	キャベツのみそしる・厚焼きたまご そばろきんぴら	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・たまご とりにく	だいこんのは・キャベツ・にんじん ごぼう・グリーンピース	
9 (火)	スライSPAN	〃	オニオンスープ・スパゲティナポリタン コロコロ野菜サラダ・チョコクリーム	パン・スパゲティ ごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・糸かま とりにく	たまねぎ・はくさい・たまねぎ ピーマン・だいこん・きゅうり・にんじん	
10 (水)	ご は ん	〃	吉野じる・いわしのみそに 大根とかまぼこのいためもの	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・いわし・かまぼこ	えのきたけ・にんじん・しょうが ながねぎ・だいこん	
11 (木)	野田生小学校3・6年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦708㊧850	たんぱく質(g) ㊦23.5㊧28.2	脂 質(g) ㊦22㊧26.4	野菜量(g) ㊦84.1㊧101
	げんりょうわかめごはん	牛乳	しょうゆラーメン・焼きメンチカツ れいとうパイン	ごはん ラーメン・ふ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツト ぎゅうにく	メンマ・にんにく・にんじん もやし・ながねぎ・パイン	
12 (金)	野田生小学校2年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦667㊧800	たんぱく質(g) ㊦26.9㊧32.3	脂 質(g) ㊦26.6㊧31.9	野菜量(g) ㊦82㊧103
	ご は ん	牛乳	とり肉とコーンのスープ・からあげ(2個) ブロッコリーとツナのサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・ツナ	コーン・にんじん・たまねぎ ブロッコリー	
15 (月)	ご は ん	牛乳	とうふバーグ照り焼きソースかけ キャベツさっぱり和え・さつまじる	ごはん さつまいも	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ	にんじん・だいこん・ながねぎ キャベツ	
16 (火)	山越小学校3・4年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦477㊧572	たんぱく質(g) ㊦22.1㊧26.5	脂 質(g) ㊦16㊧19.2	野菜量(g) ㊦196㊧235
	コ ッ ペ パ ン	牛乳	ミネストローネ・タンドリーチキン りんごシロップづけ	パン・マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・にんにく トマト・パセリ・ピーマン・りんご	
17 (水)	ご は ん	〃	たまねぎとにんじんのみそしる アジメンチ・大豆いそに	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・アジ だいず・ひじき・とりにく	たまねぎ・にんじん・ごぼう グリーンピース	
18 (木)	げんりょうごはん	〃	きつねうどん・チキンカツ 野菜とこんぶのみそマヨ和え	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・こんぶ	しめじ・たまねぎ・キャベツ にんじん	
19 (金)	熊石小学校3・4年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦855㊧1026	たんぱく質(g) ㊦25.5㊧30.6	脂 質(g) ㊦35.2㊧42.2	野菜量(g) ㊦206㊧247
	ご は ん	牛乳	大豆カレー・レンコンチップス だいこんにんじんサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・ふんにゅう	トマト・たまねぎ・ピーマン・にんじん にんにく・れんこん・だいこん・コーン	
22 (月)	ご は ん	牛乳	えのきのすましじる・厚あげとぶたにくのみそいため かぼちゃいとこに	ごはん	ぎゅうにゅう・あつあげ ぶたにく・あずき	えのきたけ・ごぼう・だいこん・ながねぎ きゃべつ・にんじん・たまねぎ・しょうが・かぼちゃ	
23 (火)	こくとうパン	〃	フワフワスープ・ハンバーグホワイトソースかけ カラフルゼリー和え	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・たまご いとかま・ぶたにく	たまねぎ・パセリ・いちご・マスカット レモン・ココナッツ	
24 (水)	ご は ん	〃	油あげのみそしる・シューマイ じゃがいもそばろに	ごはん・シューマイのかわ じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ぶたにく・さつまあげ	だいこん・ながねぎ・たまねぎ にんじん・グリーンピース	

※こんだてせつめい※



9日(火)、スライスパンにチョコクリームを
つけてたべてね。
23日(火)はクリスマスメニューです☆
今月の八雲産食材は、なんばくねぎとじゃがい
もです！

12月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	650	25.2
中学校	780	30.2

予定回数 18回

食物アレルギーについての対応や給食食材等
についての問い合わせは八雲町学校給食センター
(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部
が変更する場合がありますので
ご了承下さい。