

# 12月よていにはいんだて



2024年

平取教育委員会

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

がつ きゅうしよくもくひょう  
~12月 給食目標~

**おはしやおわんを  
正しく持ちましょう**

◎正しく持つと、姿勢も美しくなるよ!!

**今一度、正しい持ち方の確認を...**

【左まきの場合】

上のほしだけ上下にうごく  
下のほしはうごかない  
人差し指と中指で上のほしを軽くはさみ、うごかす

【右まきの場合】

上のほしだけ上下にうごく  
下のほしはうごかない  
茶わんの糸底を親指以外の指をそろえて支える

★牛乳は、毎日つきます。 ★都合により、献立が一部変更になることがありますのでご了承ください。

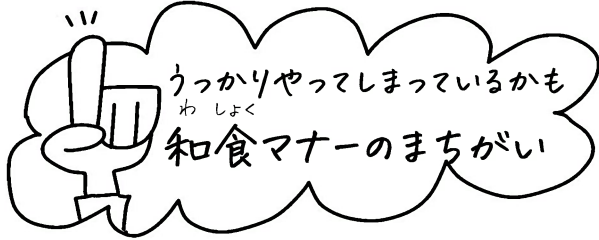
2	<p>わかめご飯</p> <p>いしかりじる 石狩汁</p> <p>とりにく</p> <p>しょうが焼き</p> <p>小 634kcal 中 783kcal</p> <p>赤 炊き込みわかめ 鮭ボール 木綿豆腐 みそ 鶏もも肉 牛乳</p> <p>黄 米 麦 三温糖 米ぬか油 ごま油 白いりごま</p> <p>緑 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん ぶなしめじ 月こんにやくしょうが ごぼう</p>	3	<p>むぎごはん 麦ご飯</p> <p>じゃがいもと 春雨のスープ</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>もやしと ほうれん草のナムル</p> <p>小 566kcal 中 692kcal</p> <p>赤 豚ロース肉 焼きちくわ 牛乳</p> <p>黄 米 麦 じゃがいも 緑豆春雨 白いりごま 片栗粉 三温糖 ごま油</p> <p>緑 にんじん 長ねぎ 竹の子 ピーマン 乾椎茸 しょうが にんにく もやし ほうれん草</p>	4	<p>ムギライス</p> <p>ドライカレー</p> <p>コールスロー</p> <p>温州みかんゼリー</p> <p>小 741kcal 中 915kcal</p> <p>赤 豚ひき肉 牛乳</p> <p>黄 米 麦 三温糖 小麦粉 米ぬか油 マヨネーズ</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり レタス レモン果汁 温州みかんゼリー</p>	5 リクエストメニュー	<p>五目うどん</p> <p>いももち</p> <p>りんご</p> <p>小 613kcal 中 734kcal</p> <p>赤 鶏もも肉 なたと牛乳</p> <p>黄 干しうどん いももち 米ぬか油 三温糖</p> <p>緑 ほうれん草 にんじん 長ねぎ 乾椎茸 りんご</p>	6	<p>むぎごはん 麦ご飯</p> <p>じゃがいもと 油揚げのみそ汁</p> <p>鮭の焼きづけ</p> <p>切干し大根の いため煮</p> <p>小 544kcal 中 666kcal</p> <p>赤 油揚げ みそ 鮭 さつま揚げ 干しひじき 牛乳</p> <p>黄 米 麦 じゃがいも 三温糖 米ぬか油</p> <p>緑 長ねぎ 切り干し大根 乾椎茸 さやいんげん</p>
9	<p>えのきと油揚げのみそ汁</p> <p>ぶた肉の ごまみそ焼き</p> <p>小 612kcal 中 747kcal</p> <p>赤 油揚げ 乾燥わかめ みそ 豚かたロース肉 赤みそ 牛乳</p> <p>黄 米 麦 三温糖 白すりごま 白いりごま 米ぬか油 ごま油</p> <p>緑 えのきたけ しょうが キャベツ もやし にんじん ピーマン</p>	10 リクエストメニュー	<p>チキンピラフ</p> <p>たまごコンソメスープ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>小 590kcal 中 707kcal</p> <p>赤 鶏むね肉 鶏卵 乾燥わかめ 牛乳</p> <p>黄 米 バター 上白糖</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん ピーマン とろろこ エリンギ チンゲン菜 みかん 缶 洋なし 缶 黄桃 缶 りんご バナナ</p>	11	<p>じゃがいもと わかめのスープ</p> <p>とうふの中華煮</p> <p>中華あえ</p> <p>小 595kcal 中 724kcal</p> <p>赤 ベーコン 乾燥わかめ 木綿豆腐 豚もも肉 くらげ ハム 牛乳</p> <p>黄 米 麦 じゃがいも 白いりごま 三温糖 ごま油 米ぬか油 片栗粉</p> <p>緑 長ねぎ もやし ピーマン にんじん さやいんげん 生椎茸 さくらげ しょうが きゅうり</p>	12	<p>しょうゆラーメン</p> <p>ひじき春巻き</p> <p>みかん</p> <p>小 723kcal 中 852kcal</p> <p>赤 豚もも肉 乾燥わかめ 豚骨 鶏ガラ 牛乳</p> <p>黄 中華生めん 米ぬか油</p> <p>緑 もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょうが ひじき春巻き みかん</p>	13	<p>厚揚げと根菜のみそ汁</p> <p>とりにくの香味焼き</p> <p>ほうれん草と 白菜のごまあえ</p> <p>小 614kcal 中 759kcal</p> <p>赤 厚揚げ みそ 鶏もも肉 牛乳</p> <p>黄 米 麦 三温糖 ごま油 白すりごま</p> <p>緑 大根 にんじん ごぼう 小ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 白菜</p>
16	<p>ミルクパン</p> <p>マカロニシチュー</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>野菜サラダ</p> <p>小 685kcal 中 798kcal</p> <p>赤 鶏もも肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 プレーンオムレツ</p> <p>黄 ミルクパン じゃがいも マカロニ ホワイトルウ マヨネーズ</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん キャベツ きゅうり レタス</p>	17	<p>かきたまみそ汁</p> <p>真だらスパイス揚げ</p> <p>小松菜のごまあえ</p> <p>小 577kcal 中 699kcal</p> <p>赤 鶏卵 みそ 真鱈スパイス揚げ 国産米油 使用 鮎油漬け 牛乳</p> <p>黄 米 麦 米ぬか油 白すりごま 三温糖</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん 乾椎茸 もやし 小松菜</p>	18 12月21日は「冬至」	<p>五目ご飯</p> <p>とうふとわかめの すまし汁</p> <p>かぼちゃの甘煮</p> <p>小 595kcal 中 726kcal</p> <p>赤 鶏むね肉 油揚げ 干しひじき 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 牛乳</p> <p>黄 米 麦 米ぬか油 三温糖</p> <p>緑 つきこんにやく 竹の子 ごぼう にんじん さやいんげん 乾椎茸 えのきたけ かぼちゃ</p>	19 ちょっと早いクリスマス	<p>チキンライス</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ローストチキン</p> <p>クリスマスケーキ (チョコレート)</p> <p>小 738kcal 中 885kcal</p> <p>赤 鶏むね肉 ベーコン 鶏もも肉 牛乳</p> <p>黄 米 麦 米ぬか油 バター 三温糖 じゃがいも クリスマスケーキ</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん ピーマン エリンギ しょうが にんにく</p>	20	<p>ムギライス</p> <p>チキンカレー</p> <p>福神漬</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>小 754kcal 中 914kcal</p> <p>赤 鶏むね肉 牛乳 ハム</p> <p>黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 カレールウ (2種)</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬 キャベツ きゅうり レタス みかん 缶</p>
23	<p>大根と油揚げのみそ汁</p> <p>ぶた肉の すき焼き煮</p> <p>春雨サラダ</p> <p>小 664kcal</p> <p>赤 油揚げ みそ 豚ばら肉 焼き豆腐 ハム 牛乳</p> <p>黄 米 麦 米ぬか油 三温糖 緑豆春雨 ごま油 白いりごま</p> <p>緑 大根 にんじん しらたき 白菜 長ねぎ 生椎茸 きゅうり</p>	24 リクエストメニュー	<p>三色丼</p> <p>きのこ汁</p> <p>りんご</p> <p>小 616kcal</p> <p>赤 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ みそ 牛乳</p> <p>黄 米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま</p> <p>緑 ほうれん草 まいたけ ぶなしめじ えのきたけ 大根 りんご</p>	25	<p>さつまいもと 油揚げのみそ汁</p> <p>照り焼き とうふハンバーグ</p> <p>もやしとほうれん草のツナあえ</p> <p>小 628kcal</p> <p>赤 油揚げ みそ 豆腐 ひじきハンバーグ 国産米油 使用 鮎油漬け 牛乳</p> <p>黄 米 麦 さつまいも 三温糖 ごま油</p> <p>緑 長ねぎ もやし ほうれん草</p>	26	<p style="text-align: center;">しゅうぎょうしま <b>終業式</b> まじゅうしよく (給食なし)</p>	27	<p style="text-align: center;">とうききゅうぎょう <b>冬期休業</b></p>

# おいしいね

給食 12月 だよ

「おいしいね」って共感できる  
この幸せを大切にしたいー  
「食」の情報通信 2024年度-No.9  
2024年11月26日発行  
平取小学校 栄養教諭

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方ひとつも重要です。はし使いの達人をめざしましょう！！



和食は、わたしたちにとってとても身近なものですが、それだけに日頃の習慣が、公の場で無意識のうちに出てきやすいものです。意外と知らずにやっちゃっているかもしれない和食のマナーまちがい気をつけて…。

## Q.和食で料理を口に運ぶときに、手をそえるのはマナー違反？

A. 汁気の多い料理を食べるときに、はしを持たない方の手を食べ物の下にそえて食べていませんか？

一見、上品な仕草に見えますが、これは「手皿」とよび、実はマナー違反なのです。もし汁が落ちてしまうと手が汚れ、美しい仕草とは言えません。例えば、天ぷらを天つゆにつけたり、お刺身をしょうゆにつけて食べる時などは、手皿などを持って食べるとよいでしょう。

手皿(てざら)→



これはけっこう やっちゃうよな きをつけよう！

## Q.食事中にテレビやスマホを見ることはいいの？

A. 食事中にテレビがついていたり、スマホを見たり、ゲームをやったりしていませんか？これでは食事に集中できず、しっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。  
「ながら食べ」はやめて、楽しく食事をしましょう。



### 給食日記

平取高校トマトクラブ作  
「ボリューム満点！トマトパンのハンバーガー」

二〇二四年十一月八日(金)  
平取高校「トマトクラブ」  
新レシピ試食会

平取高校で地場産物を活用した新レシピ試食会が開かれました。  
「トマトクラブ」の生徒は十名。ざらとり和牛や黒豚、トマト、ほうれん草など平取の特産品を使い、考案した新レシピは、カプレーゼ、お茶漬け、ハンバーガー、カオマンガイ、カップケーキの全五品。どれも工夫を凝らした異国情緒漂うおしゃれな料理ばかりでした。  
来年夏のふるさと給食『ニシパランチ』が待ち遠しいですね。  
しまの

### 原材料のおしらせ

※給食で使用する加工品の原材料をお知らせします

- 2日 アルハ国産鮭ボールCa (鮭、たらすり身、玉ねぎ、植物油、食塩、清酒、砂糖、酵母エキス、増粘剤(加工デンプン))
- 4日 温州みかんゼリー (温州みかん果汁(濃縮還元)、砂糖、粉あめ、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC)
- 5日 いももち (じゃがいも、小麦粉、牛乳、マーガリン、デキストリン、乳等を主要原料とする食品、乾燥マッシュポテト、水飴、植物油、澱粉、食塩、砂糖、香辛料、バター、ナチュラルチーズ、加工澱粉、キシロース、乳化剤、香料)
- 12日 北海道給ひじき春巻 (たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オイスターソース、香辛料、[皮]小麦粉、食塩、加工でん粉、クエン酸鉄Na、キシロース、水)
- 16日 ミルクパン (強力粉、薄力粉、グラニュー糖、天日塩、イースト(生)、マーガリン、牛乳)  
プレーンオムレツ (鶏卵(北海道)、醤油、砂糖、食塩、澱粉、醸造酢、米発酵調味料、鰹エキス、鰹節、昆布エキス、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、アナトー色素、(原材料の一部に小麦、大豆、鶏、りんごを含む))
- 17日 真鱈のスパイス揚げ (真鱈、唐揚げ粉(澱粉、食塩、調味料(アミノ酸)、粉末醤油、糖類、香辛料))
- 19日 クリスマスケーキ(チョコレート) (ホイップクリーム、乳製品、水あめ、乳糖、乳たんぱく質、砂糖、卵、チョコレート、小麦粉、ココアパウダー、食用加工油脂、水あめ、ソルビトール、乳化剤、香料、pH調整剤、安定剤(増粘多糖類)、着色料(カロチノイド)、水)
- 20日 国産福神漬 (大根、なす、きゅうり、れんこん、なたまめ、しそ、ごま、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、食塩、香辛料、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、加水)
- 25日 豆腐ひじきハンバーグ (鶏肉、豆腐、豚脂、玉ねぎ、パン粉、にんじん、豚肉、ひじき、でん粉(タピオカ)、砂糖、食塩、香辛料)