

12月 小学校献立表

第701号
山形市学校給食献立作成委員会
山形市学校給食センター TEL644-4325

| じっし 実施日 | | こ ん だ て め い 献 立 名 | おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き | | | えい よう りょう 栄 養 量 (中学年) | | | | 今月の献立より |
|------------|---|---|--|--|--|---|--------------|-----------|-----------|--|
| A2 | | | ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの) | ち にく ほく 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの) | からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの) | 14kcal (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | |
| 1 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう さわにわん きびなごカリカフライ(2び) ごもくに | ごはん 油 じゃがいも こんにやく さとう | 牛乳 豚肉 かまぼこ きびなごとり肉 ちくわ | 大根 にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう しいたけ | 590 | 21.7 | 16.3 | 2.0 | <div>学校給食感謝献立</div> <p>日本で最初に学校給食を始めたのは、明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校です。めぐまれない子どもたちのためにお昼ごはんを出したことから始まり、全国に広がっていきました。その頃の献立は、にぎりめし、塩ざけ、漬物でした。現在の給食は栄養だけでなく、おいしさや食育のことも考えて給食が作られています。戦争のない時代に生まれたみなさんは、毎日給食を食べることができですが、食べものを大切にする気持ちや、作ってくれた人への感謝の気持ちを忘れずにいたしましょう。</p> <div></div> <div>大郷小リクエストメニュー</div> <p>大郷小のみなさんが考えてくれたメニューです。</p> <p>「栄養のバランスを考え、みんなが大好きで楽しく、おいしく食べられるメニューにしました。」</p> <p>大郷小のみなさんより</p> <div></div> <div>冬至献立</div> <p>冬至とは一年の中で太陽が出ている時間が一番短く、太陽が沈んでいる時間が長い日のことをいいます。日本では、寒い冬を迎える時は悪い気をおいはらう節目として考えられていました。昔から、冬至には柚子を浮かべた柚子湯につかり、かぼちゃを食べることでかぜをひかずに冬をこせるといわれています。</p> <p>山形では、かぼちゃと小豆と一緒に煮た冬至かぼちゃを食べる習慣があります。昔のかぼちゃは、今のかぼちゃよりも甘みが少なかったため、小豆と一緒に甘く煮て食べるようになったそうです。冬至かぼちゃを食べて、かぜを吹き飛ばし、元気にすごしましょう。</p> <div></div> |
| 2 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう ひきにくとこまつなのスープ ちくわいそべてんがらしょうゆかけ ナムル | ごはん でんぶん 油 さとう ごま油 ごま | 牛乳 豚肉 豆腐 ちくわ | 玉ねぎ 小松菜 にんじん ほうれん草 もやし | 637 | 21.6 | 20.5 | 2.3 | |
| 3 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる あつやきたまご ぶたどん | ごはん こんにやく さとう | 牛乳 油揚げ わかめ みそ 卵 豚肉 | キャベツ 玉ねぎ グリンピース にんじん しいたけ | 613 | 24.3 | 17.3 | 2.7 | |
| 4 | 木 | しさんこむぎしよくパン ぎゅうにゅう たまごスープ チーズチキンのオープンやき パンブキンサラダ みかんジャム | 市産小麦食パン でんぶん じゃがいも ジャム ノンエッグマヨネーズ | 牛乳 とり肉 卵 チーズ | 玉ねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ きゅうり | 704 | 27.7 | 30.3 | 3.4 | |
| 5 | 金 | <学校給食感謝献立> ごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる さけしおやき はくさいとこまつなのびたし | ごはん こんにやく 油 | 牛乳 油揚げ みそ さけ 豚肉 凍り豆腐 | 大根 ねぎ 白菜 小松菜 にんじん | 561 | 27.0 | 29.1 | 2.4 | |
| 8 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう わかめいりとうふスープ はるまき パンサンスー | ごはん ごま油 でんぶん 春巻 油 はるさめ さとう | 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ | にんじん ねぎ もやし きゅうり しいたけ キャベツ | 704 | 18.3 | 19.1 | 2.2 | |
| 9 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう さつまじる かつおメンチ おひたし | ごはん こんにやく 里いも 油 | 牛乳 とり肉 みそ かつお | にんじん ごぼう 大根 ねぎ キャベツ もやし | 606 | 20.9 | 16.6 | 2.2 | |
| 10 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう のつべいじる ぶたにくみそやき キャベツとわかめのごまずあえ | ごはん こんにやく 里いも でんぶん さとう ごま油 | 牛乳 とり肉 生揚げ 豚肉 わかめ | にんじん 大根 しいたけ せりキャベツ きゅうり もやし | 621 | 24.3 | 19.4 | 2.3 | |
| 11 | 木 | <大郷小リクエストメニュー> わかめごはん ぎゅうにゅう ワタンスープ とりてりやき フライドポテト クレープ(チョコ) | ごはん ワンタン じゃがいも 油 クレープ | わかめ 牛乳 豚肉 とり肉 | にんじん ねぎ もやし しいたけ | 747 | 24.9 | 25.8 | 2.7 | |
| 12 | 金 | <発酵食品給食> ごはん ぎゅうにゅう きのことじる ぶりしおこうじやき じゃががたキムチ | ごはん じゃがいも さとう | 牛乳 とり肉 豆腐 ぶり 豚肉 | ねぎ しめじ なめこ にんじん 玉ねぎ キムチ | 639 | 29.0 | 20.4 | 2.1 | |
| 15 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう ★チキンカレー トマトミートオムレツ やさしいサラダドレッシングあえ クリスマスデザート | ごはん じゃがいも 油 カレーウ さとう いちごプリン | 牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ オムレツ | グリンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり | 741 | 21.2 | 24.2 | 2.8 | |
| 16 | 火 | <冬至献立> ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる いわしごまみそに とうじかぼちゃ | ごはん 里いも さとう | 牛乳 豚肉 生揚げ いわし 小豆 | 大根 小松菜 にんじん かぼちゃ | 633 | 25.3 | 14.5 | 1.8 | |
| 17 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる ハンバーグてりやきソース はるさめサラダ | ごはん さとう でんぶん はるさめ ごま油 | 牛乳 油揚げ わかめ みそ ハンバーグ | 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ にんじん | 621 | 21.8 | 15.7 | 2.5 | |
| 18 | 木 | しさんこむぎコッペパン ぎゅうにゅう ★かぶのクリームに しるごまフランクがチャップソースかけ ゆでブロッコリー ごまドレッシング | 市産小麦コッペパン 油 クリームポタージュ さとう でんぶん ドレッシング | 牛乳 とり肉 生クリーム チーズ 脱脂粉乳 白ごまフランク | にんじん かぶ 玉ねぎ 白菜 トマトピューレー ブロッコリー | 713 | 27.5 | 29.5 | 3.1 | |
| 19 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる あじフライソースかけ だいこんのいりに | ごはん 油 さとう | 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ あじ さつま揚げ | 玉ねぎ 大根 にんじん | 618 | 23.1 | 17.8 | 2.5 | |
| 22 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう とんじる ささみカツソースかけ やさしいごまあえ | ごはん こんにやく じゃがいも 油 さとう ごま | 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ とり肉 | 大根 にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 キャベツ | 630 | 24.8 | 18.6 | 2.4 | |
| 23 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ きょうざ マーボーはるさめ | ごはん はるさめ でんぶん | 牛乳 とり肉 わかめ きょうざ 豚肉 みそ | にんじん ねぎ もやし えのきたけ しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ | 573 | 19.6 | 14.4 | 2.3 | |
| 24 | 水 | 弁当日 | | | | | | | | |



| 新製品アレルギー（表示義務・推奨の28品目）情報 | |
|--------------------------|-------|
| 新製品 | アレルゲン |
| ぶり塩こうじ焼き | 大豆 |
| さけ塩焼き | さけ |
| クリスマスデザート | 大豆 |

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品でもお知らせします。

★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。
※太字は山形県産、山形市産の食材です。
※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。

給食だより

令和7年12月号
山形市学校給食センター
第424号



みなさんは普段、「減塩」を意識して食事をしていますか？将来元気に過ごすためにも、若いうちからうす味になれておくことが大切です。

食塩 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかに胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



1日の食塩相当量の摂取基準はどのくらい？

| | 男性 | 女性 |
|-------|----|----|
| 6～7 | | |
| 8～9 | | |
| 10～11 | | |
| 12～14 | | |
| 15～49 | | |

厚生労働省2025食事摂取基準より

1日の適切な食塩の摂取量を知っていますか？小学生は、低学年が4.5g未満、中学年が5g未満、高学年が6g未満です。中学生は男女でかい、女性6.5g未満、男性7.5g未満です。



給食だよりや献立表に関する情報は、山形市公式ホームページにも掲載しています。

食塩はいろいろな食べものにふくまれています。しらすしらすのうちに、とりすぎているかもしれません。

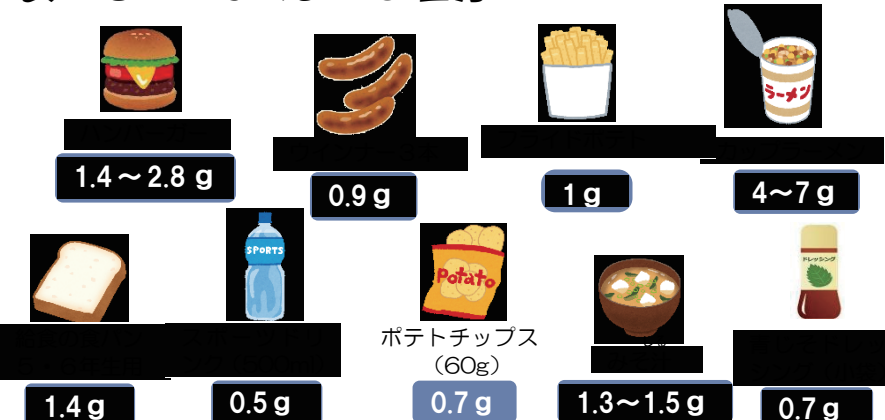
食べものにふくまれる食塩の量を確認して食べてみましょう。

【山形市の令和6年度食塩の摂取量現状値は

男性 10.1g、女性 9.2g（20歳以上）】



食べものにふくまれる塩分



食塩をとりすぎたと思ったら、

カリウムが多くふくまれる食品を食べましょう！



カリウムは、野菜や果物に多くふくまれ、とりすぎた食塩を体の外へ排出する働きがあります。これから冬野菜や果物がおいしい季節なので、積極的に食べましょう。

※12月の学校給食費口座振替日は、令和8年1月5日（月）となります。