

12月学校給食献立予定表

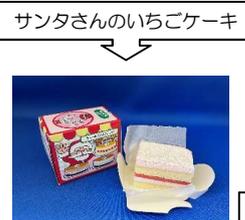
| 日                            | 曜日 | 主食          | 飲み物              | おかず  | 赤<br>血や肉をつくるもの  | 黄<br>力や体温となるもの  | 緑<br>体の調子をよくするもの  | 1人分<br>[kcal]    | 蛋白質<br>[g] |         |
|------------------------------|----|-------------|------------------|--|---|---|---|------------------|------------|---------|
| 1                            | 金  | ごはん         | 牛乳               | どさんこ汁<br>メンチカツ<br>大根のそぼろ煮                                    | 牛乳 かつお節バック<br>あさり 木綿豆腐<br><b>玄米みそ</b> メンチカツ<br>鶏ひき肉       | <b>精白米</b> ジャがいも<br>油 三温糖<br>片栗粉  | にんじん もやし<br>コーン しょうが<br><b>だいこん</b>   | 645              | 26.3       |         |
| 4                            | 月  | 中華めん        | 牛乳               | 広東麺スープ<br>ポークシューマイ幼①小②<br>三色ナムル<br>ナムルドレッシング<br>アセロラゼリー      | 牛乳 豚もも肉<br>ポークシューマイ                                       | 中華めん ごま油<br>片栗粉<br>韓国ナムルドレッシング<br>アセロラゼリー   | しょうが にんじん<br>もやし たけのこ<br><b>はくさい こまつな</b>                                   | 593              | 24.2       |         |
| 5                            | 火  | ごはん         | 牛乳               | ABCスープ<br>ハンバーグデミグラスソース<br>肉野菜炒め<br>ミルクメーカー(コーヒー)            | 牛乳 ベーコン<br>ハンバーグ<br>豚もも肉                                  | <b>精白米</b> 油<br>じゃがいも マカロニ<br>オリーブ油 三温糖<br>ミルクメーカー(コーヒー)                                  | <b>たまねぎ</b> にんじん<br>ほうれん草 セロリ<br><b>キャベツ</b> もやし                            | 672              | 24.8       |         |
| 6                            | 水  | ごはん         | 牛乳               | にらたま汁<br>タラのレモンソース<br>ハムと大根のサラダ<br>中華ドレッシング                  | 牛乳 かつお節バック<br>木綿豆腐 卵<br>タラ澱粉付き<br>プレスハム                   | <b>精白米</b> 片栗粉<br>油 三温糖<br>中華ドレッシング   | にんじん えのきたけ<br><b>長ねぎ</b> にら レモン<br>もやし <b>きゅうり</b><br>だいこん                  | 604              | 27.5       |         |
| 7                            | 木  | ココア<br>揚げパン | 牛乳               | ココア揚げパン<br>白菜と肉団子のスープ<br>鶏肉のマスタード焼き<br>牛乳プリン                 | 牛乳<br>彩り野菜のミートボール<br>鶏もも肉                                 | コッペパン 油<br>上白糖 ごま油<br>牛乳プリン   | <b>たまねぎ</b> にんじん<br><b>はくさい</b> こまつな  | 616              | 26.2       |         |
| 8                            | 金  | ごはん         | 牛乳               | ポークカレー<br>星のコロッケ<br>コーンサラダ<br>イタリアンドレッシング                    | 牛乳 豚もも肉<br>脱脂粉乳<br>するりん花豆                                 | <b>精白米</b> 油<br><b>じゃがいも</b> 米粉<br>星型コロッケ<br>イタリアンドレッシング                                  | しょうが たまねぎ<br>にんじん チャツネ<br>コーン キャベツ  | 708              | 23.8       |         |
| 11                           | 月  | 地粉<br>うどん   | 牛乳               | きつねうどんの汁<br>かしわ天<br>ほうれん草とキャベツのサラダ<br>玉ねぎドレッシング              | 牛乳 かつお節バック<br>豚もも肉 油揚げ<br>鶏むね肉                            | 地粉うどん 薄力粉<br>片栗粉 油<br>玉ねぎドレッシング   | にんじん まいたけ<br>長ねぎ <b>こまつな</b><br><b>キャベツ</b> ほうれん草                           | 614              | 34.6       |         |
| 12                           | 火  | ごはん         | 牛乳               | のっぺい汁<br>さばのいしる焼き<br>こまつなのごま和え                               | 牛乳 かつお節バック<br>鶏もも肉 油揚げ<br>さばのいしる干し<br><b>麦みそ</b>          | <b>精白米</b> こんにゃく<br>片栗粉 すりごま<br>三温糖   | ごぼう にんじん<br><b>だいこん</b> <b>長ねぎ</b><br>もやし こまつな                              | 623              | 24.9       |         |
| 13                           | 水  | キムタク<br>ごはん | 牛乳               | なめこ汁<br>ユウリンチー<br>ゆでブロックリー<br>マヨネーズ<br>ヨーグルト                 | 豚もも肉 牛乳<br>かつお節バック<br>木綿豆腐 <b>麦みそ</b><br>鶏もも肉 ヨーグルト       | <b>精白米</b> ごま油<br>三温糖 ごま<br>片栗粉 油<br><b>マヨネーズ</b>   | 白菜キムチ こねぎ<br>きざみたくあん にんじん<br>長ねぎ なめこ ほうれん草<br>しょうが ブロッコリー                   | 759              | 32.8       |         |
| 14                           | 木  | ツイスト<br>パン  | ショア<br>マス<br>カット | キャベツのクリームスープ<br>チーズオムレツ<br>ミートソースパンネ                         | ショア マスカット<br>ベーコン あさり 豚ひき肉<br>調理用牛乳 脱脂粉乳<br>生クリーム チーズオムレツ | ツイストパン 油<br>シチューミックス<br>ベシヤメルソース<br>米粉  | <b>たまねぎ</b> にんじん<br>コーン キャベツ<br>トマト   | 608              | 26.0       |         |
| 15                           | 金  | ごはん         | 牛乳               | 大根のみそ汁<br>白身魚フライ<br>ほうれん草のおひたし<br>ポトルしょうゆ                    | 牛乳 かつお節バック<br>生揚げ <b>玄米みそ</b><br><b>麦みそ</b> ホキフライ         | <b>精白米</b> 油  | にんじん <b>だいこん</b><br><b>長ねぎ</b> <b>こまつな</b><br>もやし ほうれん草                     | 596              | 23.8       |         |
| 18                           | 月  | 中華めん        | 牛乳               | 神川ねぎキムチラーメン<br>揚げギョーザ 幼①小②<br>中華サラダ<br>香味塩ドレッシング             | 牛乳 豚もも肉<br><b>麦みそ</b> ギョーザ                                | 中華めん ごま油<br>油 はるさめ<br>香味塩ドレッシング   | しょうが にんじん<br>干しいたけ たけのこ<br><b>長ねぎ</b> 白菜キムチ<br>ほうれん草 ごぼう<br>もやし <b>きゅうり</b> | 627              | 24.6       |         |
| 19                           | 火  | カレー<br>ピラフ  | 牛乳               | ドリアソース<br>チキンの香草焼き<br>水菜サラダ<br>玉ねぎドレッシング                     | 牛乳 ベーコン<br>調理用牛乳<br>するりん花豆<br>チーズ 鶏むね肉                    | <b>精白米</b> バター<br>シチューミックス<br>油 ベシヤメルソース<br>米粉 香草ミックス<br>玉ねぎドレッシング                        | たまねぎ コーン<br>にんじん パセリ<br><b>キャベツ</b> きょうな                                    | 676              | 30.0       |         |
| 20                           | 水  | わかめ<br>ごはん  | 牛乳               | いなか汁<br>いかとポテトの揚げ煮<br>フルーツのゼリー和え                             | 炊き込みわかめ 牛乳<br>かつお節バック<br>豚もも肉 生揚げ<br><b>玄米みそ</b> イカ       | <b>精白米</b> さといも<br>こんにゃく 片栗粉<br>フレンチフライポテト<br>油 三温糖 アセロラジュレ                               | ごぼう にんじん<br><b>だいこん</b> <b>長ねぎ</b><br>フルーツミックス                              | 687              | 25.4       |         |
| 21                           | 木  | バター<br>ロール  | 牛乳               | パンプキンシチュー<br>ローストチキン<br>グリーンサラダ<br>イタリアンドレッシング<br>※クリスマスデザート | 牛乳 ベーコン<br>調理用牛乳<br>脱脂粉乳<br>鶏肉                            | バターロール 油 米粉<br>イタリアンドレッシング<br>セレクトデザート<br>・サンタさんのチョコケーキ<br>・サンタさんのいちごケーキ<br>・クリスマスカップデザート | <b>たまねぎ</b> にんじん<br>かぼちゃ しょうが<br>セロリ <b>キャベツ</b><br>ほうれん草 <b>きゅうり</b>       | 820              | 32.1       |         |
| 給食回数 15回 ※太字の食材は、神川町の地産食材です。 |    |             |                  |  |   |   |   | 12月の平均摂取量        | 645        | 26.8    |
| 材料入荷による多少の変更はご了承ください。        |    |             |                  |  |   |   |   | 小学生(9~10歳)の摂取基準値 | 650        | 21~32.5 |

12月21日はクリスマスセレクトデザート!

12月21日は、2学期の給食最終日です。少し早いですが、クリスマスメニューとなっています。今年は、3種類のデザートから選ぶセレクトデザートです。みんなはどれを選んだかな?楽しみにしてください!



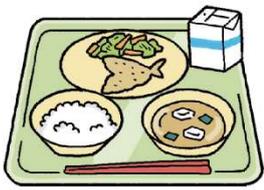
サンタさんのチョコケーキ



サンタさんのいちごケーキ



クリスマスカップデザート



# 給食だより



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。寒さが本格化してくると体調を崩す人が増えてきます。毎日元気に過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## 寒い季節

を元気に過ごすためのポイント



★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

白菜 大根 かぶ ねぎ  
ほうれん草 みかん りんご



## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。22日は給食がない日なので、1日早い21日にパンキッシュチャーでかぼちゃが食べられるようにしました！

今年の冬至は12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)    れんこん    ぎんなん    きんかん    うどん

にんじん    かんてん