

12月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場



冬の食べ物と健康について知ろう！

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



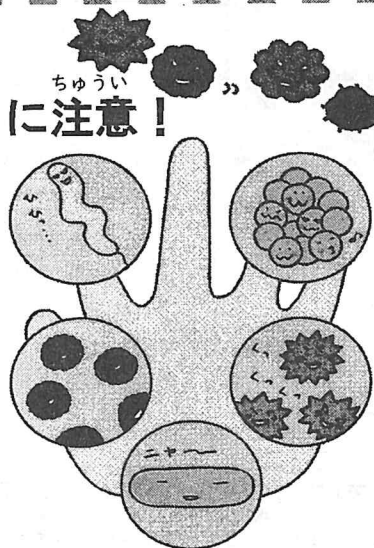
きれいに見えても実は・・・

冬の食中毒「ノロウイルス」に注意！

細菌やウイルスは目に見えません。そのため知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のために、しっかりと手を洗うことが大切です。



寒くても毎日しっかりと手を洗いましょう！



冬至って何？

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃ（なんきん）などの「ん」が付くものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。



日	こんだて名	はし	おもに・に・く・ほねになるもの（あかいり）		おもに体のちようしをとのえるもの（みどりいろ）		おもにはたらく力になるもの（きいろ）		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
金	ごはん さんまのぎんがみやき ひじきのいために ちゃんこじる	○	さんまのぎんがみやき（さんま・みそ） ちくわ とりだんご（とりにく）	ひじき 牛乳	にんじん にんじん いら	えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	
月	ごはん にんじんごはんのぐ みずなのゆかりあえ ぐだくさんじる	○	ツナ とりにく はんぺん なまあげ	牛乳	にんじん みずな あかじそ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごま	
火	むぎごはん こめこのハヤシ コールスローサラダ みかん 牛乳		ぶたにく とりレバー みそ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ コーン みかん	おぎごはん じゃがいも さとう こめこのハヤシルウ	オリーブあぶら コールスロードレッシング	
水	ごはん はるまき きりぼしだいこんのちゅうかあえ キムチスープ	○	はるまき（ぶたにく） ぶたにく やきどうふ	牛乳	はるまき（にんじん・いら） チンゲンサイ ねぎ	はるまき（キャベツ・もやし） きりぼしだいこん もやし キムチ にんじん きくらげ	ごはん はるまき（かわ） さとう かんこくもち	あぶら ごまあぶら ごま	
木	ごはん しろみぎかなのケチャップソースかけ コンコンサラダ じゃがいものみそじる 牛乳	○	サメ とりにく みそ	牛乳	にんじん みつば	えだまめ れんこん コーン キャベツ はくさい こんにゃく	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ（卵なし）	今月の野菜 れんこん
金	ロウカットげんまいごはん ぶたにくのしょうがいため いそかあえ しらたまじる おこめのパバロア 牛乳	○	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	のり 牛乳	ピーマン さやいんげん にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし ごぼう	ロウカットげんまいごはん さとう さとう こめこだんご おこめのパバロア	あぶら	

冬の旬の食べ物



わかさぎ



たら



にんじん



はくさい

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。
おはしを忘れずに持ってきてください。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値 (3・4年生)	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 25～30%
小学校 平均 (3・4年生)	578	16.2%	28.8%
中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 25～30%
中学校 平均	726	15.4%	25.9%

Eat イート イングリッシュ

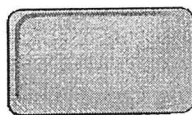
食べ物に関する英語⑨

tray

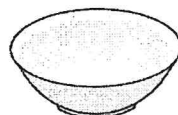
rice bowl

chop sticks

plate



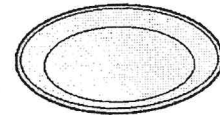
おぼん



ごはん茶碗



はし



皿

12月予定献立表

令和5年度

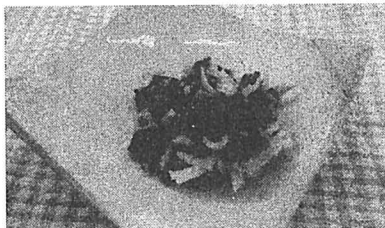
津島市学校給食共同調理場



作ってみよう！給食レシピ



切り干し大根の中華和え



★材料（4人分）

・切り干し大根	15g	・しょうゆ	大さじ2	A
・チンゲンサイ	75g	・砂糖	大さじ1	
・もやし	75g	・酢	小さじ1	
・塩	少々	・ごま油	小さじ1	
・こしょう	少々	・すりごま	小さじ1	

切り干し大根は食物繊維が豊富で、便秘改善に役立ちます。チンゲンサイの代わりに、小松菜やほうれん草もおすすめです。さらに、炒ったごまを加えると風味がよくなります。

★作り方

- ① 切り干し大根はもどして、食べやすい大きさに切る。
 - ② チンゲンサイは、2cmくらいに切る。
 - ③ 調味料Aと塩、こしょうを合わせておく。
 - ④ 鍋にお湯を沸かし、切り干し大根、チンゲンサイ、もやしをゆでる。
 - ⑤ ゆでた野菜を流水で冷まし、水を切っておく。
 - ⑥ ⑤の野菜を調味料で和え、完成。
- ※調味料は味をみて調節してください。



日	こんだて名	おもに						びこう
		おもにち・にく・ほねになるもの (あかいり)	おもに体のちようしをとどのえるもの (みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの (きいろ)				
曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海産	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実類	
11月	ごはん さばのてりやき こまつなのあえもの よしのじる 牛乳	さば とりにく	牛乳	こまつな にんじん	はくさい だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ	ごはん さとう てんぷん さとう さといも てんぷん		
12月	ごはん しゅうまい なまあげのちゅうかいため キャベツのナムル 牛乳	しゅうまい (ぶたにく・とりにく) なまあげ いか ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	しゅうまい (たまねぎ) たまねぎ ヤングコーン たけのこ きくらげ キャベツ	ごはん しゅうまい (かわ) てんぷん さとう	ごま ごまあぶら	
13日	ごはん はんぺんのカリッとあげ そくせきづけ かきたまじる 牛乳	はんぺん (すりみ) たまご とりにく とうふ	はんぺん (あおさ) あおりのり かつおぶし 牛乳	にんじん	はんぺん (キャベツ・しょうが) きゅうり たくあんづけ たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん こむぎこ てんぷん てんぷん	あぶら	
14日	ソフトめん スタミナめんのしる うましおもやし ざつまいもおしパン 牛乳	ぶたにく なるど とうにゅう	しらすばし 牛乳	にんじん いら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ もやし	ソフトめん さとう ホットケーキミックス(乳・卵なし) ざつまいも さとう	あぶら マーガリン (乳なし)	
15日	ごはん キャベツメンチカツ かんとくに うめおかかあえ 牛乳	キャベツメンチカツ (ぎゅうにく・ぶたにく) とりにく はんぺん かんもどき	こんぶ かつおぶし 牛乳	にんじん にんじん みずな	キャベツメンチカツ (キャベツ・たまねぎ) だいこん こんにゃく はくさい うめ	ごはん キャベツメンチカツ (ころも) さとう さとう	あぶら	
18日	ごはん キムタクどんのぐ きゅうりとコーンのかおりづけ ちゅうかスープ かんそうこざかな 牛乳	ぶたにく いかしんじょう なまあげ	かんそうこざかな 牛乳	にんじん こまつな	キムチ つぼづけ きゅうり コーン たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
19日	ごはん わかさぎのあまずあん こぶちあえ ふゆやさいのとうにゅうみどしる ひとくちゼリー (がまごおりみかん) 牛乳	わかさぎからあげ (わかさぎ) ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	こぶちあ 牛乳	とうみょう にんじん	キャベツ れんこん こしづね	ごはん わかさぎ (ころも) さとう てんぷん さといも ひとくちゼリー	あぶら	食育献立の日 カルシウム強化献立 今月の野菜 こしづね れんこん
20日	こがたロールパン フライドチキン イタリアンサラダ ポトフ クリスマスケーキ 牛乳	とりにく ベーコン	牛乳	あかピーマン にんじん ブロッコリー	にんにく だいこん きゅうり たまねぎ コーン	こがたロールパン こめこ てんぷん じゃがいも クリスマスケーキ	あぶら イタリアンドレッシング	クリスマス献立
21日	ごはん さわらのゆずみそかけ かぼちゃサラダ こんさいじる 牛乳	さわら みそ ぶたにく なまあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん みつば	ゆず えだまめ かぶ ごぼう	ごはん さとう てんぷん さとう	マヨネーズ (卵なし)	冬至献立
22日	ごはん こめこのチキンカレー フランクフルト ふくじんあえ 牛乳	とりにく フランクフルト	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ ふくじんづけ	ごはん こめこのカレールウ	あぶら	

見えてみて！！学校給食 ～蛭間小学校～

蛭間小学校では、給食のメニューや食材に興味をもち、健康な体づくりを意識してもらうため、「食べ物クイズ2023キャンペーン」を給食委員会が企画し、実施しました。当日のメニューの中から食材を選び、その食材に関するクイズを低学年・高学年に分けて給食の時間に出題。週末に解答用紙を回収し、正答率の高い3クラスを表彰しました。表彰されたクラスは大喜びでした。参加した子どもたちからは「高野豆腐は豆腐を凍らせて作るんだね」「こんな効果があるなら、残さず食べないといけなね」「今度は問題を作ってみたいな」という声が聞かれました。



* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。