

12月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校	
1	金	🌾	げんまい 玄米ごはん	とりにく うめ 鶏肉の梅とろがけ	いりおから	みそけんちん汁	640	759	
4	月	🌾	むぎ 麦ごはん	さつら つ や 鰯の漬け焼き	ひじきの煮付け	あ 合わせみそ汁	600	750	
5	火	☀️	げんまい 玄米ごはん 納豆(中のみ) ㊟	ささみのレモン風味	れんこんの炒め煮	うずら卵のすまし汁	655	849	
6	水	🌾	むぎ 麦ごはん	ぶた 豚キムチ	チンゲン菜の中華和え	春雨スープ	みかん ㊟	614 781	
7	木	🌾	むぎ 麦ごはん スライスチーズ	タコライス(ミート)	タコライス(キャベツ)	アーサ汁	596	760	
8	金	🌾	な 菜めし	さば 鯖のみぞれあんかけ	つば づ あ ね ねみそ汁		720	840	
11	月	🍜	チャンポン麺	とりにく から あ 鶏肉の唐揚げ	マンナンサラダ	ながさき 長崎チャンポンの汁 小魚アーモンド チーズ(中のみ)	655	824	
12	火	🌾	しんまい 新米ごはん	かにすき	れんこん てん 蓮根の天ぷら	きりぼしだいこん に つ 切干大根の煮付け	694	809	
13	水	☀️	くろ 黒コッペパン	さけのソテー	コールスロー	クリームシチュー	675	828	
14	木	🌾	むぎ 麦ごはん	かき揚げ	こうや どうふ もの 高野豆腐の煮物	とんじる 豚汁	658	840	
15	金	🌾	しんまい 新米ごはん	みずなみ 瑞浪ポークの甘辛だれ	煮あえ	ひよし 日吉みそ汁	623	757	
18	月	☀️	うどん	ひよし 日吉みそうどんの汁	ちくぜん に 筑前煮	いもかりんとう	691	880	
19	火	🍡	もち米入りごはん	ピロシキ	まめ 豆サラダ	ビーフストロガノフ	700	854	
20	水	🌾	むぎ 麦ごはん	ぶり て や 鰯の照り焼き	おかか和え	としと 年取りのおかず	623	768	
21	木	🌾	むぎ 麦ごはん	しろ みぎな 白身魚のから揚げ	ごぼうのサラダ	ラージャのカレー	647	834	
22	金	🌾	うま味ごはん	とうふ 豆腐ナゲット	かぼちゃの煮物	さわ に わん 沢煮椀	636	801	
25	月	🍜	ソフト麺	ツナトマトソース	ローストチキン	フラワーサラダ	クリスマスデザート ㊟	829	997

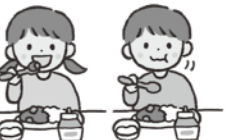
2024年1月 始めの予定献立表

10	水	☀️	こめ こしよく 米粉食パン	て や 照り焼きハンバーグ	キャベツのサラダ	コーンポタージュ	651	818
11	木	🌾	むぎ 麦ごはん	さわら さいきょうや 鰯の西京焼き	くろまめ に つ 黒豆の煮付け	しらたまご に 白玉雑煮	651	818

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は食育の日です。2学期のテーマは「世界の料理」です。今月の食育の日の献立は、北欧の料理です。ピロシキは、小麦粉を練ったパン生地の中に、肉・魚・卵・米などの色々な具材を入れて、オープンで焼いたり、油で揚げたりして作ります。今日の給食のピロシキは、揚げて作りました。



食育の視点のマークの説明

食事の重要性 食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる	心身の健康 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる	食品を選択する能力 知識や情報をもとに、自ら判断する
感謝の心 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる	社会性 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む	食文化 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切に

#瑞浪市 #給食センター 🔍 検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をインスタグラムに掲載しています。



※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※㊟は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※㊟は委託麦ごはんです。



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。風邪などもひきやすい時期になってきています。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。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	



アーサ汁

一人当たり:エネルギー26kcal、食塩相当量 0.7g
 《材料:4人分》
 かつお節...12g かまぼこ...26g
 えのきたけ...50g
 木綿豆腐...100g 生姜...一片 あおさ...1.3g
 焼きばらのり...0.3g
 <調味料>
 みりん...小さじ1弱 薄口しょうゆ...小さじ2 1/2
 塩...少々

《作り方》
 ①水700ccとかつお節で、だしをとる。
 ②かまぼこは、食べやすい大きさに切る。えのきたけは、石づきを切り落として、三等分に切る。豆腐は、さいの目に切る。しょうがは、すりおろす。
 ③①に、かまぼこ、えのきたけ、豆腐を入れてから調味料を入れる。
 ④③に生姜、あおさ、のりを入れて完成。

季節の食べ物クイズ

アボカド

Q. アボカドは、「森の〇〇〇」と呼ばれています。〇〇〇に入る食品は、何でしょう？

- ①アイス
- ②バター
- ③たまご



A. 答えは、②

脂肪分が多く栄養豊富なため「森のバター」と呼ばれ、油の材料にもなります。高カロリーですが、体に良い働きをする栄養をバランスよく含む果物です。アボカドは、世界中で古くから栽培されており、さまざまな種類がありますが、日本で多く売られているものは、ハス種という品種です。