



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

👉 手洗いのポイント.....

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

❗水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、こまめに保湿剤を塗りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。  
ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효果的です。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。

おすすめ給食レシピ

冬にぴったりの根菜たっぷりの副菜です。作り置きやお正月の一品にいかがでしょうか？

炊き合わせ

1人分:エネルギー80kcal、食塩相当量 0.8g

《材料 4人分》

ごぼう …… 90g(約 1/2 本)

鶏もも肉 …… 50g

にんじん …… 40g

こんにゃく …… 40g

たけのこ(水煮) …… 30g

もどす

干しいたけ …… 2枚

水 …… 150ml

さやいんげん …… 15g

サラダ油 …… 少々

砂糖(あれば中双糖) …… 大さじ1

和風だし …… 小さじ 1/2

こいくちしょうゆ …… 大さじ1と 1/2

みりん …… 大さじ 1

《作り方》

① さやいんげんは、下茹でする。

② 鶏肉、戻したいたけ、こんにゃくは一口サイズ、ごぼうは乱切り、にんじん、たけのこはいちょう切りにする。切ったこんにゃくは塩もみ、ごぼうは酢水に浸けておく。

③ 鍋に油を入れて熱し、鶏肉を炒める。火が通ったら、さやいんげん以外の食材を加えてよく炒める。

④ 全体に火が通ったら、鍋に、しいたけの戻し汁、砂糖、和風だしを入れて煮立たせ、しょうゆ、みりんを順に入れる。

⑤ 汁気が減り、柔らかくなったら、①のさやいんげんを入れて出来上がり。

2024年 12月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《寒さやかぜに負けない体を作ろう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015 FAX 66-1120

| 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                     | ギョウ<br>塩分<br>塩分 | 中学校        | ギョウ<br>塩分<br>塩分 |
|----|---|-------|-----------------------|---------------------|------------------------|--------------|-------------------------|-----------------|------------|-----------------|
| 2  | 月 |       | ラーメン                  | しゅうまい               | か ふう あ 華風和え            | とんこつラーメンの汁   | フルーツ各1個プリン <sup>㊟</sup> | 608<br>2.2      | 744<br>2.8 |                 |
| 3  | 火 |       | もち米入りごはん<br>あじつ 味付けのり | 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      |                         | 646<br>1.7      | 765<br>2.1 |                 |
| 4  | 水 |       | むぎ 麦ごはん <sup>㊟</sup>  | かにすき                | れんこんの天ぶら               | ひじきの煮付け      | ヨーグルト <sup>㊟</sup>      | 672<br>1.7      | 804<br>2.2 |                 |
| 5  | 木 |       | むぎ 麦ごはん <sup>㊟</sup>  | ハンバーグ               | サラダスパゲッティ              | やさいかレー       |                         | 678<br>2.0      | 809<br>2.3 |                 |
| 6  | 金 |       | しんまい 新米ごはん            | かぼちゃのそぼろあんかけ        | こう や どう ふ に もの 高野豆腐の煮物 | あ 合わせみそ汁     |                         | 620<br>1.9      | 750<br>2.4 |                 |
| 9  | 月 |       | うどん                   | ひ よ し 日吉みそうどんの汁     | いそ あ 磯和え               | いもかりんとう      |                         | 591<br>1.7      | 749<br>2.0 |                 |
| 10 | 火 |       | げんまい 玄米ごはん            | あつ あ まーぼー 厚揚げの麻婆ソース | こんにゃくサラダ               | ワンタンスープ      | りんご <sup>㊟</sup>        | 636<br>1.8      | 751<br>2.3 |                 |
| 11 | 水 |       | こめ こ 米粉コッペパン          | サーモンのバジル焼き          | コールスロー                 | ビーフシチュー      |                         | 640<br>2.6      | 773<br>3.4 |                 |
| 12 | 木 |       | むぎ 麦ごはん <sup>㊟</sup>  | ささみカツ               | れんこんのいた に 炒め煮          | うずら卵のすまし汁    |                         | 675<br>2.2      | 817<br>2.5 |                 |
| 13 | 金 |       | あか 赤しごはん              | ふたにく あ 豚肉のかりん揚げ     | に びた 煮浸し               | なめこのみそ汁      |                         | 616<br>2.3      | 749<br>2.9 |                 |
| 16 | 月 |       | ソフト麺                  | ツナトマトソース            | ごぼうのサラダ                | チョコタフィー      |                         | 675<br>1.7      | 857<br>2.2 |                 |
| 17 | 火 |       | ひじきごはん                | さわら づ や 鰯の漬け焼き      | いろど あ 彩り和え             | さといも 里芋のみそ汁  | みかん <sup>㊟</sup>        | 644<br>2.1      | 765<br>2.5 |                 |
| 18 | 水 |       | むぎ 麦ごはん <sup>㊟</sup>  | ぶた 豚キムチ             | はるさめ 春雨のサラダ            | もずくスープ       | すえ 陶ウエハース               | 604<br>1.8      | 736<br>2.4 |                 |
| 19 | 木 |       | むぎ 麦ごはん <sup>㊟</sup>  | さば 鯖のみぞれあんかけ        | た あ 炊き合わせ              | あか 赤だし       |                         | 699<br>1.9      | 819<br>2.4 |                 |
| 20 | 金 |       | げんまい 玄米ごはん            | とり 鶏とレパールのケチャップ和え   | かぼちゃの煮物                | たぬき汁         | ゆずゼリー <sup>㊟</sup>      | 730<br>2.2      | 885<br>2.6 |                 |
| 23 | 月 |       | むぎ 麦ごはん <sup>㊟</sup>  | みずなみ 瑞浪ポーノボークの生姜焼き  | に 煮あえ                  | ふのすまし汁       |                         | 603<br>1.6      | 741<br>2.1 |                 |
| 24 | 火 |       | コーンライス                | ローストチキン             | ブロッコリーサラダ              | ミネストローネ      | クリスマスケーキ <sup>㊟</sup>   | 703<br>2.0      | 796<br>2.7 |                 |
| 25 | 水 |       | しよく 食パン、チョコクリーム       | ホキのレモン風味            | ポテトサラダ                 | ジュリエンスープ     |                         | 693<br>2.9      | 846<br>3.8 |                 |
| 26 | 木 |       | むぎ 麦ごはん <sup>㊟</sup>  | 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 | かじゅう 果汁グミぶどう            | 651<br>1.7      | 756<br>2.1 |                 |

| 2025年 1月 始めの予定献立表 |   |  |                      |                     |                |        |                    |            |            |
|-------------------|---|--|----------------------|---------------------|----------------|--------|--------------------|------------|------------|
| 9                 | 木 |  | むぎ 麦ごはん <sup>㊟</sup> | さわら しお や 鰯の塩焼き      | くろめ に つ 黒豆の煮付け | すきやき煮  |                    | 701<br>1.6 | 858<br>2.0 |
| 10                | 金 |  | ちらしずし                | ししゃもの りょくちやてん 緑茶天ぶら | きんぴら 金平ごぼう     | ふのすまし汁 | ヨーグルト <sup>㊟</sup> | 655<br>2.1 | 798<br>2.7 |

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・ＪＡ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。後期のテーマは、「やさいをたくさん食べよう」です。今月は、炊き合わせと赤だしに野菜をたくさん使っています。

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、大切にする

#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Instagram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。 ※<sup>㊟</sup>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。 ※<sup>㊟</sup>は委託麦ごはんです。