

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、寒さが身にみえ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。

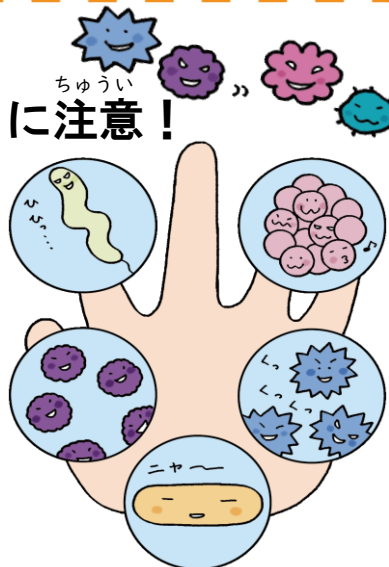
きれいにみえても実は…

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、風邪をひかないと言われています。



日曜日	こんだて名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの（あかいろ）		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）		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	
1	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 とりだんこ（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	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
4	ごはん にんじんごはんのぐ みずなゆかりあえ 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	
5	おぎごはん 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	
6	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	
7	ごはん しるみざ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	○	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 こんにやく	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
8	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 おこめのババロア 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 おこめのババロア	あぶら	

冬が旬の食べ物



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。

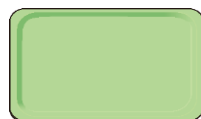
〈今月の栄養価〉

	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 イングリッシュ

食べ物に関する英語⑨

tray



おぼん

rice bowl



ごはん茶碗

chop sticks



はし

plate



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

つく 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	おおさじ2	A
・チンゲンサイ	75g	・砂糖	おおさじ1	
・もやし	75g	・酢	小さじ1	
・塩	しょうしょう 少々	・ごま油	小さじ1	
・こしょう	しょうしょう 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 曜	こんだて名	おもにち・にく・ほねになるもの（あかいろ）		おもに体のちようしをととのえるもの（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	
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 こんにやく ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう さといも でんぶん		
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） でんぶん 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 でんぶん でんぶん	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 さつまいもむしパン 牛乳	ぶたにく なんと とうにゅう	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） さつまいも 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 かんとうに うめおかあえ 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 がんもどき	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 こんにやく 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 わかさぎのあまざあん こぶちあえ あゆやさいのとうにゅうみぞしる 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	こぶちあえ 牛乳	とうみょう にんじん	キャベツ れんこん こしづねぎ	ごはん わかさぎ（ころも）さとう でんぶん 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 こしづねぎ 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 でんぶん 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 さわらのゆずみそがけ 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 でんぶん 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いね」「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。