



給食だより



2020年

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1火	全粒粉パン	冬野菜のクリーム煮 食べて菜のドレッシングあえりんご	パン じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター	ベーコン とり いんげん まめ ハム	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー たべてな	たまねぎ レタス かぶ しめじ キャベツ もやし りんご	424 615 756
2水	ひじきごはん	焼きししゃも ほうれん草とコーンのあえもの 豆腐のみそ汁 みかん	こめ こんにやく さとう	あぶら	とり あぶら あげ とうふ	ひじき ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	ごぼう ほししいたけ たまねぎ えのきたけ もやし コーン みかん	428 620 762
3木	三色まぜごはん	こんにやくのおかか煮 さつまい	こめ さとう こんにやく さつまいも	あぶら	とり こやどろ たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ さやいんげん にんじん	しょうが ごぼう だいこん たまねぎ	464 673 827
4金	ココア揚げパン	鶏肉と豆のトマトスープ チーズ入りひじきサラダ	パン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ とり ウィンナー いんげん まめ ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	446 647 795
7月	麦ごはん	さばのみそ煮 おかかあえ そうめん汁 りんご	こめ むぎ さとう そうめん		さば かつおぶし あぶら あげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ わかめ	こまつな にんじん ねぎ	ごぼう しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ りんご	461 669 823
8火	レーズンパン	手作り肉団子のスープ じゃがいものコンソメ煮 みかん	パン でんぷん はるさめ じゃがいも	あぶら	とり たまご ウィンナー とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ	しょうが ほししいたけ はくさい えのきたけ たまねぎ みかん	468 678 834
9水	ビビンバ	れんこんチップスと 大豆のから揚げ レタスと卵のスープ	こめ むぎ さとう しょうしんこ でんぷん	あぶら ごま	ぎゅうにゅう だいた たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれん草 にんじん	にんにく もやし れんこん レタス えのきたけ	461 668 822
10木	麦ごはん	厚揚げのごまがらめ 里芋と豚肉の煮物 リーフレタスのあえ物	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	なまあげ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげん リーフレタス	ほししいたけ キャベツ	457 662 814
11金	和風スパゲティ	かぼちゃフライ ブロッコリーのごま酢あえ ヨーグルト	スパゲティ さとう	あぶら ごま	ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ ヨーグルト	にんじん こまつな かぼちゃ ブロッコリー	にんにく えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ	435 631 776

- ♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
- ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
- ♥👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- ♥14日(月)～18日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

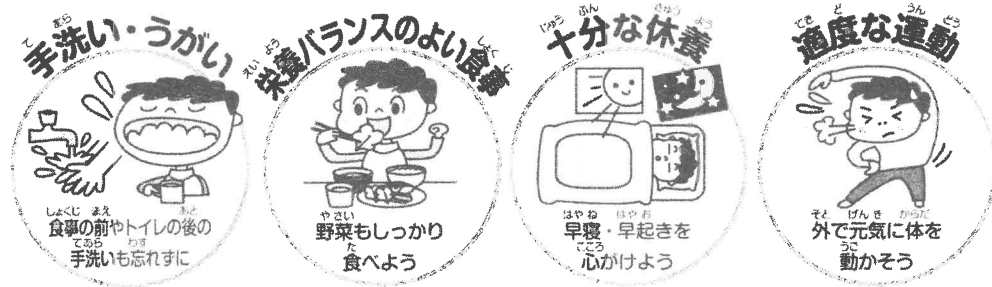
★豊浜幼稚園
★豊浜小学校
★豊浜中学校

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
14月	麦ごはん	煮込みおでん もやしの甘酢あえ 手作りふりかけ みかん	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう	ごま	てんぷら うずらたまご とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん こまつな	だいこん しょうが もやし きゅうり みかん	445 645 793
15火	米粉パン	ボルシチ風スープ ビーンズサラダ りんご	こめ パン じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビー ンズ ハム	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん トマト	たまねぎ セロリ エリンギ かぶ きゅうり キャベツ りんご	446 647 795
16水	おいでまい ごはん	讃岐サーモンのおろしかけ ロメインレタスのあえ物 切り干し大根の煮物	こめ こむぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	さけ ハム あぶら あげ	ぎゅうにゅう	ロメインレタス にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きりぼしだい こん ほししいたけ	444 644 792
ふるさとの食再発見週間									
17木	麦ごはん	豆腐の中華煮 食べて菜とひじきのナムル ちりめんじゃこの佃煮	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ たべてな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく もやし しょうが	444 643 790
18金	ミルクパン	ビーフシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ クリスマスケーキ	パン じゃがいも こむぎ さとう ケーキ	バター あぶら ごま	ぎゅうにゅう ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ コーン	518 750 922
21月	麦ごはん	はまちの照り焼き 野菜のゆず香あえ かぼちゃのみそ汁	こめ むぎ さとう		はまち かつおぶし あぶら あげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	はくさい ゆず たまねぎ だいこん しめじ	444 644 792
22火	あんサンド	いかのさらさ揚げ 卵入りコーンスープ ブロッコリーと りんごのサラダ	パン さとう でんぷん あずき	あぶら ごま	いか たまご ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが コーン たまねぎ えのきたけ キャベツ りんご	464 673 828
23水	ドライカレー	海藻サラダ チーズボール	こめ むぎ さとう ホットケーキミックス	あぶら ごま	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん ちりめん じゃこ チーズ	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	485 703 865

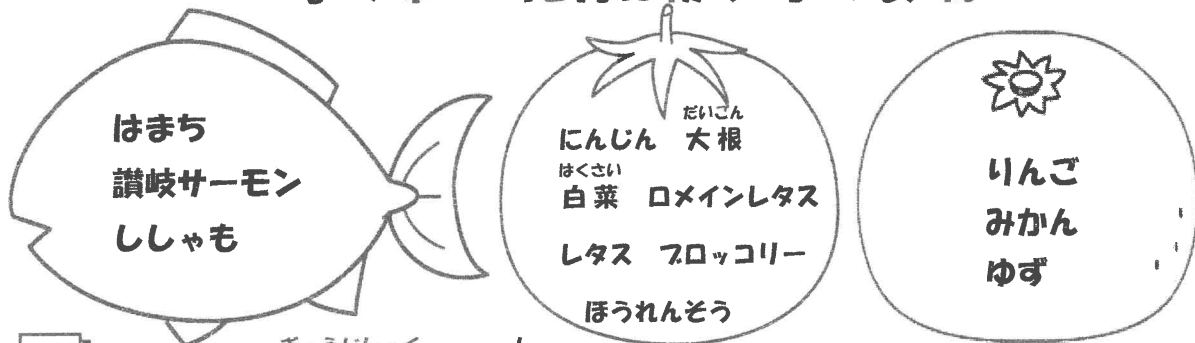
今年もあとわずかとなりました。「師走」ともいわれる12月は、年末のあわただしさに加え、クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。冬休み中の食生活では、できるだけ毎日決まった時間に食事をするようにし、不足しがちな野菜をとるように心がけましょう。

🎄🍷🍷🍷🍷🍷🍷
3学期の給食開始日は、
1月12日(火)です。
🍷🍷🍷🍷🍷🍷🎄

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱいです。一方で、風邪気味の人もだんだん増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



旬の味 ~12月に使う旬の食材~



1 12月の行事食をお知らせします!

12月21日【冬至】

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。

そこで「なんきん=(かぼちゃ)」などの「ん」がつく食べ物食べて力をつけ、香りの強い「ゆず湯」で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。給食でも冬至にちなんだ給食を提供します。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?



2 冬休みを元気に過ごそう!

冬休みを元気に過ごすための10が条

<h3>1 こまめな手洗い</h3> <p>風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。</p>	<h3>2 早寝・早起き・朝ごはん</h3> <p>長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。</p>
<h3>3 1日3回の食事を欠かさない</h3> <p>朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。</p>	<h3>4 いろいろな食材をバランスよく食べる</h3> <p>副菜 主食 汁物 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。</p>
<h3>5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる</h3> <p>よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。</p>	<h3>6 冬が旬の野菜を取り入れる</h3> <p>冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。</p>
<h3>7 ふるさとに伝わる食文化を知る</h3> <p>年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。</p>	<h3>8 おやつをダラダラと食べない</h3> <p>おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。</p>
<h3>9 元気に体を動かす</h3> <p>寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。</p>	<h3>10 家庭内でもコロナの対応を</h3> <p>まだまだ、コロナウイルス感染症の拡大が心配されます。家庭内でも感染予防対策をしましょう。</p>