

12月 給食だより

2021年

- ♥献立は、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、配膳しましょう。
- ♥13日(月)~17日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。

★観音寺学校給食センター

期間中、太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

| 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水 | 麦ごはん | もやしの甘酢あえ 大豆とかえりの揚げ煮 煮込みおでん | 米 大麦 こんにやく 砂糖 でん粉 | 油 ごま | 鶏肉 うずら卵 白天ぷら 厚揚げ みそ 大豆 | 牛乳 かえり | にんじん 大根 しょうが もやし 白菜 | | 442 627 807 |
| 2木 | コッペパン | 鶏肉のから揚げ にんじんサラダ 冬野菜のスープ煮 | パン でん粉 じゃがいも | 油 オリーブ油 | 鶏肉 まぐろ 豚肉 | 牛乳 | にんじん パセリ にんにく たまねぎ もやし 大根 白菜 | | 418 635 796 |
| 3金 | 麦ごはん | さばのレモン醤油かけ キャベツのごまあえ さつま汁 | 米 大麦 砂糖 さつまいも こんにやく | ごま | さば かつおぶし 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ しょうが レモン キャベツ 白菜 ごぼう 大根 | | 409 589 765 |
| 6月 | コッペパン | じゃがいものミートソース焼き ロメインレタスのサラダ わかめスープ オレンジ | パン じゃがいも 砂糖 春雨 | 油 ごま油 ごま | 豚肉 ハム | 牛乳 チーズ ちりめん わかめ | にんじん トマト 葉ねぎ たまねぎ ロメインレタス キャベツ コーン えのきたけ オレンジ | | 442 635 802 |
| 7火 | 麦ごはん | 鶏肉の塩こうじ焼き 食べて菜のおかかあえ 肉じゃが | 米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 | 油 | 鶏肉 かつおぶし 牛肉 | 牛乳 | 食べて菜 にんじん さやいんげん にんにく もやし キャベツ しょうが たまねぎ | | 412 604 791 |
| 8水 | わかめごはん | にんじんの松葉揚げ 野菜のポン酢醤油あえ 具だくさんみそ汁 りんご | 米 大麦 さつまいも てんぷら粉 こんにやく | 油 | かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ かえり 昆布 | にんじん 食べて菜 葉ねぎ キャベツ もやし ごぼう しめじ りんご | | 445 615 775 |
| 9木 | コッペパン | シャキシャキサラダ 小煮干しのごまがらめ 瀬戸のチャウダー オレンジ | パン じゃがいも ふしめん 米粉 砂糖 | 油 ごま | 鶏肉 | 牛乳 ひじき かえり | にんじん 葉ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ ごぼう もやし レタス コーン オレンジ | | 400 604 755 |
| 10金 | いりこめし | 鶏肉の甘だれかけ キャベツのごま酢あえ 茎わかめのきんぴら | 米 里芋 でん粉 砂糖 こんにやく | 油 ごま | 油揚げ 鶏肉 | 牛乳 かえり 茎わかめ | にんじん 金時にんじん さやいんげん ごぼう キャベツ 白菜 | | 428 592 771 |
| 13月 | 米粉パン | スズキのフライ じゃがいもサラダ 春雨スープ オレンジ | 米粉パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 春雨 | 油 ごま油 | ハム スズキ | 牛乳 茎わかめ | にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜 しいたけ オレンジ | | 419 614 782 |

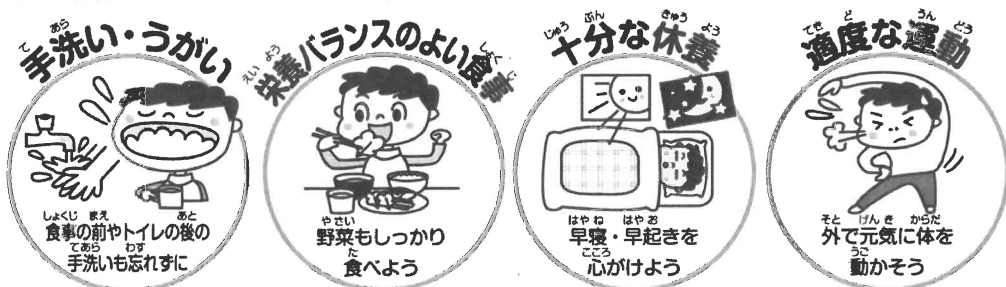
| 日曜 | 献立名 ★牛乳は毎日つきます | | おもにエネルギーのもとになる食品(黄) | | おもに体をつくる食品(赤) | | おもに体の調子を整える食品(緑) | | エネルギー kcal 幼小中 |
|-----|-------------------|--|--|----------------|-------------------------------|--------------------------|--|-------------------|-------------------|
| | | | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂 | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | |
| 14火 | 麦ごはん | マーボー豆腐 食べて菜のナムル さつまいものカリカリ揚げ | 米 大麦 でん粉 砂糖 さつまいも | 油 ごま油 ごま | 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ 食べて菜 たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし | 442 618 802 | |
| 15水 | 麦ごはん | さばのみそ煮 白菜のごまあえ ふしめん汁 | 米 大麦 砂糖 でん粉 ふしめん | ごま | さば 油揚げ なると みそ | 牛乳 | 食べて菜 にんじん 金時にんじん 葉ねぎ しょうが 白菜 たまねぎ えのきたけ | 407 585 757 | |
| 16木 | ナン & 豆腐入りキーマカレー | 元気サラダ 大豆の甘辛揚げ | ナン 砂糖 でん粉 | 油 ごま | 豚肉 豆腐 ハム かつおぶし 大豆 | 牛乳 昆布 | にんじん ピーマン トマト たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン | 452 587 760 | |
| 17金 | 炊き込みごはん | 野菜のかき揚げ ロメインレタスのあえもの まごわやさしい煮 | 米 もち米 じゃがいも さつまいも てんぷら粉 こんにやく 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 豚肉 かつおぶし 大豆 牛肉 | 牛乳 昆布 ちりめん | にんじん さやいんげん エリンギ 枝豆 しいたけ ロメインレタス キャベツ ごぼう | 414 623 778 | |
| 20月 | チキンサンド | キャベツのサラダ ポトフ クリスマスケーキ | 全粒粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも ケーキ | 油 ごま | 鶏肉 ウインナー | 牛乳 | にんじん パセリ ロメインレタス キャベツ コーン たまねぎ | 576 763 889 | |
| 21火 | 麦ごはん | 瀬戸の香り揚げ 食べて菜のおひたし すきやき煮 | 米 大麦 てんぷら粉 こんにやく 砂糖 さつまいも | 油 ごま | えび 竹輪 大豆 牛肉 焼き豆腐 | 牛乳 かえり 青のり | にんじん 食べて菜 葉ねぎ 白菜 もやし 大根 たまねぎ しめじ | 400 593 783 | |
| 22水 | 麦ごはん | 鶏肉の照り焼き 野菜の柚子香あえ かぼちゃのみそ汁 みかん | 米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも | 油 | 鶏肉 かつおぶし 油揚げ みそ | 牛乳 | 小松菜 にんじん 金時にんじん かぼちゃ 葉ねぎ たまねぎ しめじ みかん じゃかん ゆず | 454 612 790 | |
| 23木 | コッペパン | グラタン カラフルサラダ ABCスープ オレンジ | パン じゃがいも パン粉 マカロニ | 油 ごま | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 チーズ ひじき ちりめん | にんじん 小松菜 パセリ たまねぎ しめじ キャベツ もやし コーン エリンギ オレンジ | 419 624 776 | |



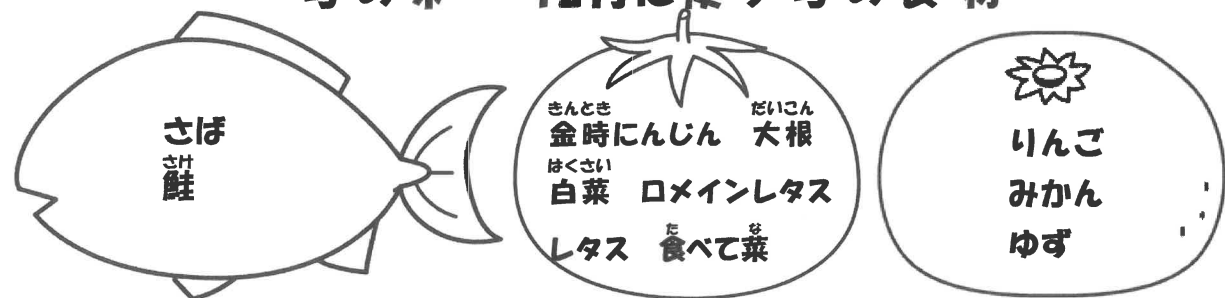
早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。
吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんあります。
インフルエンザはもちろん、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、手洗い・うがい、アルコール消毒などしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。



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、風邪気味の人もしだんと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~



12月の行事食をお知らせします！

12月22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。

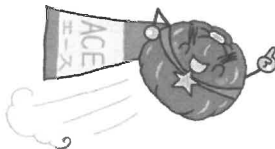
そこで「なんきん＝(かぼちゃ)」などの「ん」がつく食べ物を食べて力をつけ、香りの強い「ゆず湯」で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。給食でも冬至にちなんだ給食を提供します。

かぼちゃには、どんな栄養があるの？

かぼちゃは、夏の太陽をいっぱい浴びて実をつけます。皮が厚くて、長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。



かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康に必要な「ビタミンACE」がとれます。



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か条

| | |
|---|---|
| <p>1 こまめな手洗い 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> | <p>2 早寝・早起き・朝ごはん 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> |
| <p>3 1日3回の食事を欠かさない 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> | <p>4 いろいろな食材をバランスよく食べる 副菜 主菜 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> |
| <p>5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる 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> | <p>6 冬が旬の野菜を取り入れる 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> |
| <p>7 ふるさとに伝わる食文化を知る 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> | <p>8 おやつをダラダラと食べない 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> |
| <p>9 元気に体を動かす 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> | <p>10 家庭内でもコロナの対応を 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> |