



給食だより



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	さばの幽庵焼き 百花のごま ドレッシングあえ うの花のいり煮	こめ おおむぎ さとう かたくり こんにやく	あぶら ごま	さば ハム おから とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひゃっか にんじん はねぎ	ゆず もやし ごぼう しいたけ	469 635 766	
2 木	親子丼	かえりのごま味 元気サラダ	こめ おおむぎ さとう かたくり	ごま あぶら	とりにく かまぼこ たまご ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ トマト	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	441 606 732	
3 金	いもごはん	さけの だいこんおろしかけ はくさいのポン酢あえ 具だくさんのみそ汁	こめ さつまいも じゃがいも	あぶら	さけ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん はねぎ	だいこん はくさい しめじ	429 601 756	
6 月	ココア 揚げパン	冬野菜のクリーム煮 ひじきのサラダ みかん	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ クリーム ひじき	きんとき にんじん ブロッコリー ロメインレタス にんじん	たまねぎ だいこん レタス キャベツ みかん	462 644 809
7 火	麦ごはん	煮込みおでん もやしの甘酢あえ ぶどうゼリー	こめ おおむぎ さといも こんにやく さとう ゼリー	ごま	とりにく うずらたまご あつあげ	ぎゅうにゅう こんにぶ ちりめん	だいこん しょうが もやし きゅうり	460 620 743	
8 水	麦ごはん	香川県産マダイの 唐揚げ きゅうりのナムル 白菜スープ	こめ おおむぎ こむぎこ かたくり はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	まだい ベーコン	ぎゅうにゅう ロメインレタス にら はねぎ にんじん	きゅうり もやし しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ	469 654 798	
9 木	あん サンドイッチ	ポルンチ にんじんサラダ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	あずき ぎゅうにく ぶたにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん トマト	たまねぎ セロリー かぶ キャベツ	462 661 838
10 金	麦ごはん	さわらの照焼き 食べて菜ともやしのあえもの 肉じゃが りんご	こめ さとう おおむぎ かたくり じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	さわら かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	たべてな にんじん はねぎ	480 657 811	
13 月	チキンカツ サンドイッチ	小煮干しのレモン酢 海そうサラダ 野菜スープ	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かえり わかめ しおこんぶ	にんじん レモン キャベツ レタス コーン たまねぎ	453 638 808	
14 火	ふるさとの食 再発見週間 麦ごはん	さばのみそ煮 ロメインレタスの あえもの ふしめん汁	こめ おおむぎ さとう ふしめん	あぶら	さば あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ロメインレタス にんじん はねぎ	もやし キャベツ しめじ たまねぎ	504 635 787	

- ♥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。
- ♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを増やしパンがつかない学年があります。
- ♥👑のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- ♥13日(月)～17日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

期間中の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。★大野原学校給食センター

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	
15 水	三色ごはん	ゆで野菜のポン酢あえ 豆腐のみそ汁 パイナップル	こめ おおむぎ さとう	あぶら	とりにく こうやどうふ たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	さやいんげん こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ だいこん パイナップル	465 643 774
16 木	いりこめし	とり肉のガーリック焼き キャベツのごま酢あえ すまし汁 みかんクレープ	こめ さとう クレープ (卵乳不使用)	あぶら ごま	あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ	かえり ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ロメインレタス はねぎ	だいこん にんにく キャベツ コーン えのきたけ	530 676 821
17 金	ビビンバ	枝豆の塩ゆで わかめスープ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし えだまめ えのきたけ たまねぎ	445 613 744
20 月	バター ロールパン (幼、小1・2年なし)	和風スパゲッティ きなこビーンズ ブロッコリーのごますあえ クリスマスケーキ	パン スパゲッティ さとう ケーキ	あぶら ごま	ベーコン だいたい きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ にんにく キャベツ コーン	457 743 893
21 火	麦ごはん	はまちのてり焼き 五色あえ 豚汁 みかん	こめ おおむぎ さとう こんにやく さつまいも	ごま	はまち ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	キャベツ もやし コーン ごぼう だいこん みかん	504 657 817
22 水	かぼちゃ入り カレーライス	釜揚げいりこの いそべ揚げ サニーレタスのサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	とりにく ハム	ぎゅうにゅう いわし	かぼちゃ にんじん サニーレタス	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	526 741 909
23 木	ミルクパン	豚肉の ケチャップソースがらめ 英字マカロニのスープ ごぼうのサラダ	パン かたくり こむぎこ さとう マカロニ	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ レタス ごぼう キャベツ きゅうり コーン	441 630 800



もうすぐ冬休みです。
体調をくずさないよう、食事から栄養をしっかりとして、
適度な運動と十分な睡眠をとるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

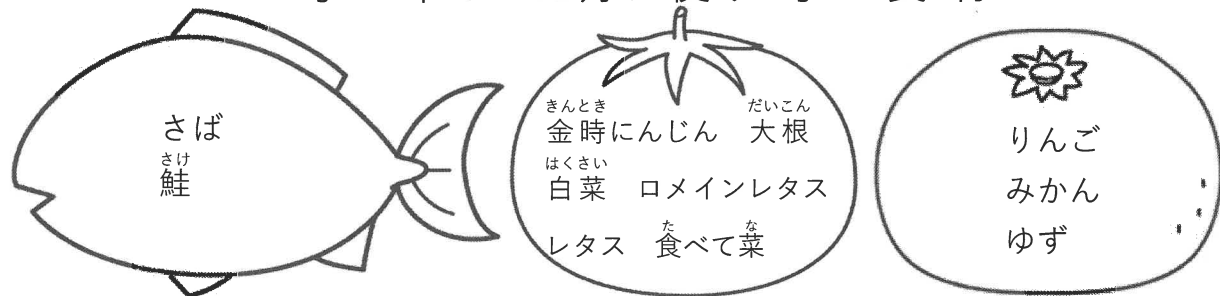
地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

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。

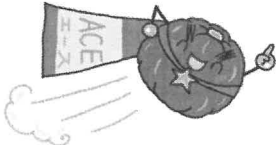
そこで「なんきん＝(かぼちゃ)」などの「ん」がつく食べ物食べて力をつけ、香りの強い「ゆず湯」で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。給食でも冬至にちなんだ給食を提供します。

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 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>