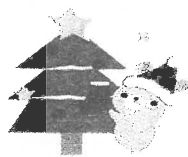




給食だより



2021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水	麦ごはん	すき焼き風煮 瀬戸の香り揚げ 野菜の磯香あえ みかん	こめ むぎ こんにやく ふ さとう じょうしんこ こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく やきとうふ えび だいず	ぎゅうにゅう う かえりちり めん あおのり やきのり	にんじん たべてな	はくさい だいこん ねぶかねぎ えのきたけ もやし みかん	471 682 839
2木	わかめごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 食べて菜のおかかあえ 肉じゃが	こめ むぎ こうじ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう う	たべてな にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ たまねぎ ほししいたけ	456 661 813
3金	全粒粉パン	瀬戸のチャウダー ファイバーサラダ 小煮干しのカレー味 ネーブル	パン じゃがいも ふしめん こめこ さとう	あぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム くわわかめ ひじき かえりちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン ネーブル	397 575 707
6月	麦ごはん	鶏肉の照り焼き 食べて菜のおひたし 豆腐の中華煮	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま あぶら	とりにく かつおぶし とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう う	たべてな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	482 698 859
7火	レーズンパン	白身魚のレモン酢漬け じゃがいもサラダ 春雨スープ りんご	パン じょうしんこ でんぷん さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごま	メルルーサ ハム とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう う	さやいんげん チンゲンサイ にんじん	レモン たまねぎ ほししいたけ りんご	445 645 793
8水	おいでまいごはん	いわしのかば焼き風 里芋と大根の煮物 野菜のポン酢しょうゆあえ	こめ こむぎこ さとう	あぶら	いわし ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな	しょうが だいこん ほししいたけ もやし キャベツ コーン	484 702 863
9木	コーンピラフ	いかのさらさ揚げ ツナとわかめのサラダ みかん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	とりにく ベーコン いか まぐろ	ぎゅうにゅう う わかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ コーン グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり みかん	441 639 786
10金	ミルクパン	かぼちゃのチーズ焼き ごぼうとれんこんのサラダ わかめスープ	パン じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごま	ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう う チーズ わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう れんこん コーン えのきたけ	412 597 734
13月	麦ごはん	さばのレモンしょうゆかけ ブロッコリーのごま酢あえ さつま汁 りんご	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも	ごま	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが レモン キャベツ ごぼう たまねぎ しめじ りんご	467 677 833

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

- ♥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。
- ♥13日(月)~17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。

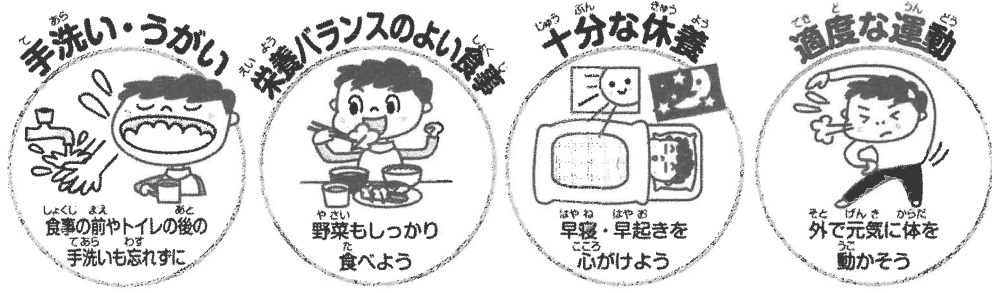
★豊浜幼稚園
★豊浜小学校
★豊浜中学校

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火	米粉パン	豚肉のアップルソースかけ にんじんサラダ 野菜のスープ煮	こめ こむぎ パン でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく まぐろ う	ぎゅうにゅう う	にんじん パセリ	しょうが りんご レモン たまねぎ だいこん レタス しめじ	455 659 811
15水	麦ごはん	煮込みおでん もやしの甘酢あえ 小煮干しのごまがらめ みかん	こめ むぎ こんにやく さとう	ごま	とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう う ちりめんじゃこ かえりちりめん	にんじん	だいこん しょうが もやし きゅうり みかん	433 628 772
16木	いりこめし	たいの竜田揚げ 野菜のごま酢あえ ふしめん汁	こめ むぎ こんにやく でんぷん さとう ふしめん	あぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう ほししいたけ えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ	447 648
17金	黒糖パン	ささみのフライ ロメインレタスのサラダ 英字マカロニスープ	パン さとう こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら ごま	とりにく ハム ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう う	ロメインレタス にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ	428 620 763
20月	麦ごはん	さわらのみそ焼き 白菜のあえ物 茎わかめのきんぴら みかん	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら ごま	とりにく かつおぶし ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ くわわかめ	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが はくさい ごぼう ほししいたけ みかん	451 654 804
21火	チキンカツサンド	カラフルサラダ ポトフ クリスマスケーキ	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも ケーキ	あぶら ごま	とりにく ぶたにく ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう う	ロメインレタス にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ だいこん しめじ	536 777 956
22水	麦ごはん	さけの塩焼き 野菜のゆず香あえ かぼちゃのみそ汁 りんご	こめ むぎ さとう		さけ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう 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 りんご	400 580 713
23木	ナン	キーマカレー 元氣サラダ ココアビーンズ ヨーグルト	パン さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう う	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	391 566 696

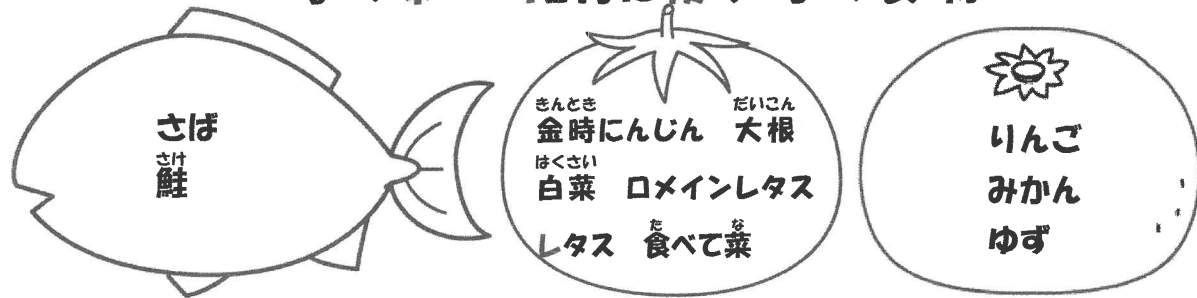
今年もあとわずかとなりました。「師走」ともいわれる12月は、年末のあわただしさに加え、クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。冬休み中の食生活では、できるだけ毎日決まった時間に食事をとるようにし、不足しがちな野菜をとるように心がけましょう。

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~



12月の行事食をお知らせします!

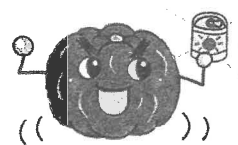
12月22日【冬至】

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。

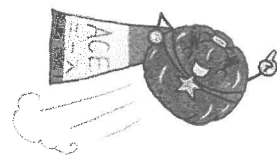
そこで「なんきん=(かぼちゃ)」などの「ん」がつく食べ物を食べて力をつけ、香りの強い「ゆず湯」で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。給食でも冬至にちなんだ給食を提供します。

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

- 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。
- 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。
- 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することで、生活リズムが整いやすくなります。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。