

12月 給食だより



♥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。
 ♥19日(月)~22日(木)は「ふるさとの食再発見週間」です。
 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。

★観音寺学校給食センター

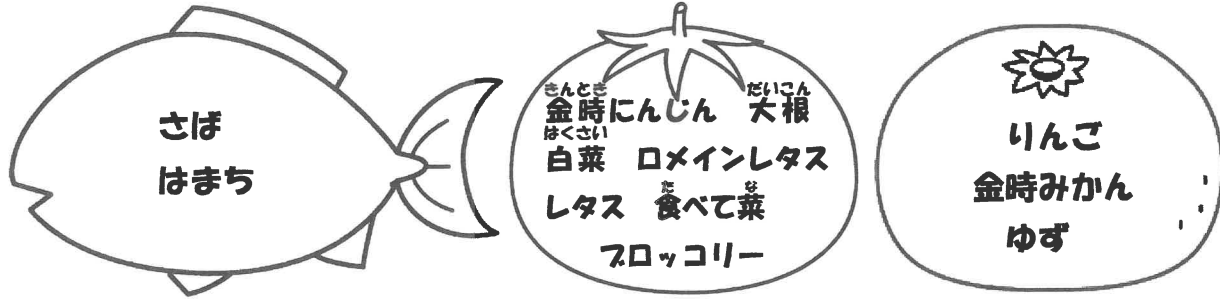
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	
1木	コッペパン	魚のバーベキューソースあえ レタスサラダ ポークビーンズ りんご	パン でん粉 砂糖	油	メルルーサ 大豆 豚肉	牛乳 ちりめん ひじき	にんじん	りんご レモン レタス キャベツ たまねぎ エリンギ	449 610 756
2金	こんぶごはん	鶏肉の照り焼き じゃがいもの和風あえ 野菜のいり煮	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく	ごま油	油揚げ 鶏肉 ちくわ	牛乳 昆布	にんじん 食べて菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう れんこん	330 538 663
5月	米粉パン	かきあげ 食べて菜の ごまドレッシングあえ ポトフ 金時みかん	米粉パン さつまいも 天ぷら粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	大豆 ハム ウインナー	牛乳	にんじん 食べて菜 パセリ	たまねぎ もやし はくさい コーン キャベツ 金時みかん	453 632 798
6火	わかめごはん	はまの照り焼き らりるれタスのサラダ 豆腐とえのき いりにだしみでん たい焼き(ミニ)	米 大麦 砂糖 でん粉 豆腐 えのき たい焼き	ごま油	はまの 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめん	こまつな にんじん 葉ねぎ	らりるれタス ごぼう えのき だいこん	539 709 836
7水	麦ごはん	マーボー豆腐 春巻き 中華サラダ	米 大麦 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ 春巻き	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし	498 670 836
8木	全粒粉パン	鶏肉のスパイス焼き 野菜サラダ ライトスープ(トマトのスープ) ガトーショコラ	全粒粉パン 砂糖 じゃがいも ガトーショコラ	油 ごま	鶏肉 ハム 豚肉 ベーコン	牛乳	こまつな トマト にんじん	にんにく キャベツ レタス しょうが たまねぎ	449 603 859
9金	麦ごはん	さばのみそ煮 じゃこサラダ 具だくさん汁	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油	さば みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめん ひじき わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう えのき たまねぎ	453 591 760
12月	スイートロールパン (幼、小1・2年なし)	しょうゆラーメン レタスのあえもの 太刀魚のからあげ	パン 中華めん 砂糖	ごま油 ごま油	豚肉 えび 太刀魚	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	キャベツ もやし にんにく しょうが レタス	440 685 760
13火	麦ごはん	さわらの香り野菜づけ ブロッコリーのあえもの 大根の雪花 金時みかん	米 大麦 砂糖	ごま油	さわら 豆腐 油揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん 金時みかん	459 628 896

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水	麦ごはん	すき焼き煮 キャベツのあえもの 小煮干しのごまがらめ りんご 味付けのり	米 大麦 こんにやく 砂糖	ごま	牛肉 焼き豆腐	牛乳 ちりめん かえり のり	にんじん	はくさい だいこん しめじ レタス キャベツ もやし りんご	451 578 757
15木	コッペパン	スパイシービーンズ にんじんサラダ 冬野菜のクリーム煮	パン でん粉 じゃがいも	油 オリーブ油	大豆 まぐろ 鶏肉 ベーコン	牛乳	金時にんじん パセリ にんじん	たまねぎ ロメインレタス しめじ	427 590 730
16金	いりこめし	ちくわの磯辺揚げ 食べて菜のおかかあえ 昆布豆	米 大麦 天ぷら粉 砂糖	油	油揚げ ちくわ かつおぶし 大豆	牛乳 かえり 青のり 昆布	にんじん 食べて菜	ごぼう しめじ もやし キャベツ はくさい	406 574 728
19月	チキンサンド	ロメインレタスのサラダ ABCスープ クリスマスケーキ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ ケーキ	油 ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳 ちりめん ひじき	にんじん パセリ	ロメインレタス キャベツ たまねぎ エリンギ	485 615 721
20火	カレーライス	大豆とえのきの揚げ煮 元気サラダ 金時みかん	米 大麦 じゃがいも でん粉 砂糖	油	豚肉 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 かえり 昆布	金時にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ エリンギ	534 696 788
21水	麦ごはん	魚の南蛮づけ 白菜のゆず香あえ かぼちゃのみそ汁 冬至ゼリー	米 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも はちみつ ゼリー	油 ごま	メルルーサ 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	葉ねぎ にんじん かぼちゃ	たまねぎ はくさい もやし ゆず えのきたけ	470 656 888
22木	コッペパン	豚肉のアップルソースかけ カラフルサラダ チリコンカン	パン 砂糖	油 ごま	豚肉 大豆	牛乳 ひじき	食べて菜 にんじん トマト	しょうが レモン りんご コーン キャベツ にんにく たまねぎ エリンギ	440 608 824

- 🍷 . . . 「世界の味をめぐろう」給食 今月は、ガーナにちなんで料理『鶏肉のスパイス焼き』『ライトスープ(トマトスープ)』『ガトーショコラ』が登場します。お楽しみに！
- ★ . . . 「観音寺中学校リクエスト」給食 2年生が家庭科の授業を通して、「学力向上のための給食」として献立を作成しました。献立名は生徒直筆のものを掲載しています。
- 🐟 . . . 「伊吹中学校リクエスト」給食 全校生で、リクエスト献立について考えました。アピールポイントは「和食」です。伊吹でとれる「いりこ」をだしとサラダに使っています。献立名は生徒直筆のものを掲載しています。
- 🌸 . . . 「中部中学校リクエスト」給食 給食委員会が、リクエスト献立について考えました。今月は、人気の高いカレーライスと元気サラダに旬の金時みかんをつけた献立です。献立名は生徒直筆のものを掲載しています。

いよいよ今年も最後のひと月となりました。朝タ一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調を崩す人が増える時期です。風邪などの感染症を予防するには、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。給食でも旬の食べ物を多く取り入れ、寒さに負けない体づくりをサポートしています。

しゅん あじ がつ つか しゅん しょくざい
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。給食では、21日にかぼちゃやゆずなどを使った冬至にちなんだ給食を提供します。

12月25日【クリスマス】

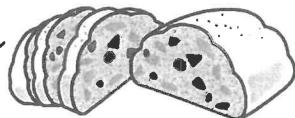


イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっています。ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。給食では、19日にチキンカツサンドとクリスマスケーキが献立に登場します。お楽しみに。

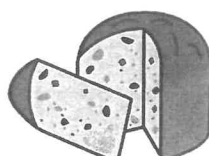
クリスマス
プディング
(イギリス)



シュトレン
(ドイツ)



パネトーネ
(イタリア)



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ます。家庭内でも感染予防対策をしましょう。</p>