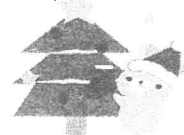




給食だより



2022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木	麦ごはん	さわらの香り野菜漬け ブロッコリーのごまあえ 大根の雪花	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	さわら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン だいこん	433 627 771
2金	全粒粉パン	冬野菜のクリーム煮 にんじんサラダ スパイシービーンズ	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ でんぷん	あぶら バター	ベーコン とりにく まぐろ だいず	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ レタス かぶ しめじ	449 650 800
5月	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 こむぎ 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	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
6火	ミルクパン	豚肉のアップルソースあえ ロメインレタスのサラダ 野菜のスープ煮	パン でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ソーセージ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	ロメインレタス にんじん	しょうが りんご レモン キャベツ だいこん たまねぎ レタス しめじ	449 650 800
7水	麦ごはん	すき焼き風煮 金時にんじんとごぼうのかき揚げ 野菜の磯香あえ みかん	こめ むぎ こんにやく ふ さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう かえりちりめん やきのり	にんじん きんときにんじん じん たべてな	はくさい だいこん ねぶかねぎ えのきたけ ごぼう もやし みかん	455 659 811
8木	麦ごはん	マーボー豆腐 春巻き 中華サラダ	こめ むぎ さとう でんぷん はるまき はるさめ	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ もやし	498 722 888
9金	米粉パン	鶏肉のガーリック焼き 野菜のドレッシングあえ ライトスープ(トマトのスープ) ガトーショコラ	こめ パン さとう じゃがいも ケーキ	あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ もやし きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ レタス	443 642 790
12月	麦ごはん	さばのみそだれかけ 野菜の昆布あえ すまし汁 りんご	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま	さば とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ りんご	421 610 750
13火	黒糖パン	ささみフライ ファイバーサラダ ABCスープ	パン さとう こむぎこ パン マカロニ	あぶら ごま	とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう きわかめ ひじき	にんじん パセリ	キャベツ ごぼう きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	427 619 761

★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。
♥12日(月)~16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

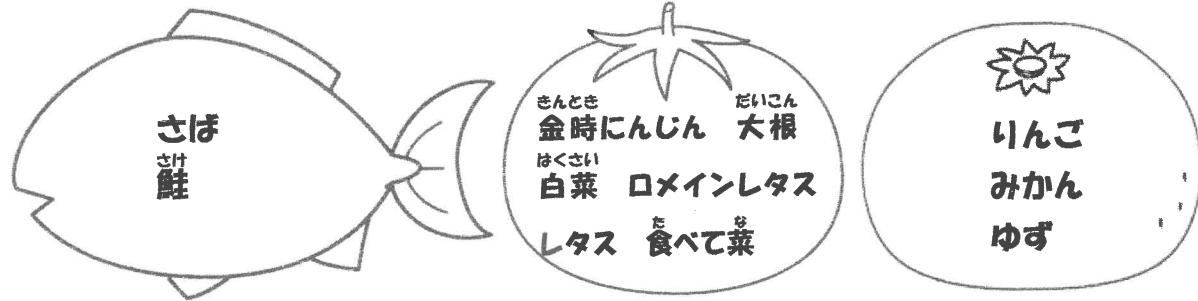
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
14水	おいでまいごはん	いわしのかば焼き風 里芋と大根の煮物 野菜のポン酢しょうゆあえ	こめ こむぎ さとう	あぶら	いわし ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん ほししいたけ もやし キャベツ	462 669 823
15木	ふるさとの食再発見週間 いりこめし	ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま酢あえ ふしめん汁 みかん	こめ むぎ こんにやく こむぎこ さとう ふしめん	あぶら ごま	あぶらあげ ちくわ	かえりちりめん ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう ほししいたけ えだまめ コーン キャベツ たまねぎ えのきたけ みかん	429 622 765
16金	バターロールパン	しょうゆラーメン レタスのあえ物 たちうおのから揚げ	パン ちゅうかめ さとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ たちうお	ぎゅうにゅう	きんときにんじん たべてな ねぎ ブロッコリー にんじん	キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが レタス	462 669 823
19月	冬野菜カレーライス	元気サラダ ココアビーンズ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	きんときにんじん ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ かぶ しめじ キャベツ きゅうり コーン	457 662 814
20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 パン 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	ぎゅうにゅう	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 レタス	530 768 945
21水	麦ごはん	鮭の南蛮漬 野菜のゆず香あえ かぼちゃのみそ汁 りんご	こめ むぎ こむぎ でんぷん さとう	あぶら	さけ 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	ねぶかねぎ しょうが はくさい ゆず たまねぎ だいこん しめじ りんご	442 640 787
22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 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	442 641 788

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。

2学期給食終了予定
幼・小:12月22日(木)
中:12月21日(水)
3学期の給食開始日は、**1月11日(水)**です。

いよいよ今年も最後のひと月となりました。朝夕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 かつ 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!

とうじ
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、20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。



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することで、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、ゆつくり食べる 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 み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 おやつをだらだらと食べない おやつは食べる時間と量を決めて、お腹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>