



給食だより



2023年

♥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。
 ♥18日(月)~22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	
1金	ミルクパン	豚肉のアップルソースかけ ロメインレタスのサラダ 野菜のスープ煮	パン でんぶん こむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく う ソーセージ いんげんまめ	ぎゅうにゅう 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	462 670 824
4月	ビビンバ	枝豆の塩ゆで わかめスープ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ こまつな にんじん	にんにく もやし えだまめ たまねぎ えのきたけ	409 593 729
5火	米粉パン	鶏肉のマーマレード焼き チーズ入りひじきサラダ ミネストローネ	こめ パン マーマレード さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	とりにく ハム ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう う ひじき チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン セロリ たまねぎ エリンギ	437 634 780
6水	麦ごはん	さけのごまみそ焼き 食べて菜のおひたし チヌ団子入りちゃんこ鍋風	こめ むぎ さとう	ごま	さけ かつおぶし チヌだんご あぶらあげ	ぎゅうにゅう う	たべてな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし はくさい ごぼう たまねぎ えのきたけ	398 577 710
7木	ひじきごはん	さわらのレモンペッパー焼き ひやっかのドレッシングあえ すまし汁	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ さわら ハム とうふ	ひじき ぎゅうにゅう う わかめ	にんじん ひやっか ねぎ	ごぼう ほししいたけ レモン もやし コーン たまねぎ えのきたけ	412 598 736
8金	ココア揚げパン	瀬戸のチャウダー 元気サラダ みかん	パン さとう じゃがいも ふしめん こめ	あぶら	きなこ とりにく ベーコン ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう う クリーム こんぶ	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン みかん	444 644 792
11月	麦ごはん	すき焼き風煮 野菜のごま酢あえ おかずじゃこ	こめ むぎ こんにやく ふ さとう	あぶら ごま	ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう う かえりちり めん	にんじん	はくさい だいこん ねぶかねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり もやし	411 595 732
12火	レーズンパン	いかのさらさ揚げ ツナとひじきのマヨサラダ 白菜スープ	パン さとう でんぶん はるさめ	あぶら マヨネーズ	いか まぐる ベーコン	ぎゅうにゅう う ひじき	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ しめじ	482 698 859
13水	あきたこまちのごはん	ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根と小松菜のごま酢あえ きりたんぼ風鍋	こめ こむぎ さとう きりたんぼ でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ししゃも あ おのり ちりめん じゃこ	こまつな にんじん ねぎ	きりほしだいこん キャベツ だいこん ごぼう	450 652 802

★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。

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木	いりこめし	鶏肉のゆずしょうゆ焼き 野菜のポン酢あえ ふしめん汁	こめ むぎ こんにやく さとう ふしめん		あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かつおぶし わかめ	かえりちり めん ぎゅうにゅう う 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 ゆず キャベツ コーン すだち たまねぎ えのきたけ	393 570 701
15金	バターロールパン	わかめうどん ちくわのカレー揚げ ごぼうとれんこんのサラダ ヨーグルト	パン うどん こむぎ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう う わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな	はくさい ほししいたけ ごぼう れんこん コーン	442 641 788	
18月	おいでまいごはん	さばのみそだれかけ 野菜のポン酢しょうゆあえ 沢煮椀 味付けのり	こめ さとう でんぶん	ごま	さば かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう う のり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ コーン はくさい ごぼう たまねぎ ほししいたけ	407 590 726	
19火	全粒粉パン	冬野菜のクリーム煮 海藻サラダ クリスマスケーキ	パン じゃがいも マカロニ こむぎ さとう ケーキ	あぶら バター ごま	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう う チーズ クリーム わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ レタス かぶ しめじ キャベツ	472 684 841	
20水	麦ごはん	白身魚の南蛮漬け 野菜のゆず香あえ かぼちゃのみそ汁 りんご	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	メルルーサ 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	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	420 609 749	
21木	冬野菜カレーライス	じゃこサラダ きなこビーンス	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく だいす きなこ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	きんときんにんじん ブロッコリー トマト にんじん こまつな	たまねぎ かぶ しめじ キャベツ もやし	462 670 824	

冬休みの食生活について

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心がけましょう。

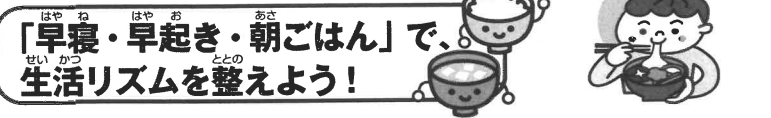
2学期給食終了予定

幼・小: 12月21日(木)
中: 12月20日(水)

3学期の給食開始日は、**1月10日(水)**です。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

食べ過ぎに気をつけよう!



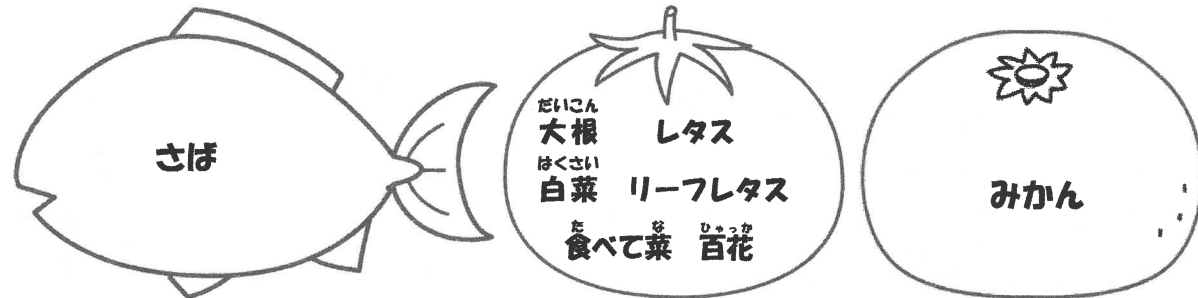


食育だより 12月号



いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

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 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

12月は秋田県の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

あきたけん きょうどりょうり とくさんぶつ ~秋田県の郷土料理・特産物~

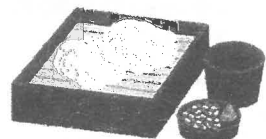
きょうどりょうり 郷土料理



きりたんぼ鍋は、炊いたご飯をすりつぶしたものと野菜を入れた鍋料理です。炭焼きのために山ごもりをした人々が、残り飯をつぶして棒に刺して焼いて食べたものを鶏鍋に入れたことが始まりと伝えられています。

串に刺して焼いたご飯が「ガマの穂」に似ており短い穂の意味である「短穂」から「たんぼ」とよばれるようになったとされています。

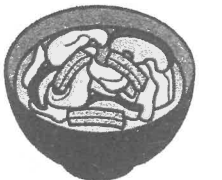
とくさんぶつ 特産物



稲庭うどんは、秋田県湯沢市稲庭町で誕生しました。日本には有名なうどんがたくさんあります。香川県の「讃岐うどん」や群馬県の「水沢うどん」、秋田県の「稲庭うどん」などが有名です。稲庭うどんは、細くした生地を2本の棒に8の字にかけて引っ張りさらに細くしていきます。極細の麺はつるつるとした口当たりで、コシが強いのも特徴です。日本全国のうどんを調べてみるのも良いですね。

2

パラエティーに富んだ「お雑煮」



新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。

沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。

各地の特色あるお雑煮を見よう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

<p>岩手県 さんりくえんがんほくぶちいき (三陸沿岸北部地域)</p> <p>くるみ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p>宮城県 せんたいちいき (仙台地域)</p> <p>仙台雑煮</p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。</p>	<p>千葉県 かすさちいき (上総地域)</p> <p>はば雑煮</p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p>愛知県</p> <p>雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p>大阪府</p> <p>白味噌雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどをいれる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p>島根県 とうぶちいき (東部地域)</p> <p>小豆雑煮</p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p>山口県 はぎし (萩市)</p> <p>かぶ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p>香川県</p> <p>あんもち雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p>福岡県 はかたちいき (博多地域)</p> <p>博多雑煮</p> <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>

代々受け継がれてきたものだけではなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？

