

# 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。  
 ♥13日(月)~17日(金)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

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	もやしの甘酢あえ 大豆とかえりの揚げ煮 煮込みおでん	米 大麦 こんにやく 砂糖 でん粉	油 ごま	鶏肉 うずら卵 白つぶら 厚揚げ みそ 大豆	牛乳 かえり	にんじん	大根 しょうが もやし 白菜	442 627 807
2木	コッペパン	鶏肉のから揚げ にんじんサラダ 冬野菜のスープ煮	パン でん粉 じゃがいも	油 オリーブ油	鶏肉 まぐろ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ もやし 大根 白菜	418 635 796
3金	麦ごはん	さばのレモン醤油かけ キャベツのごまあえ さつま汁	米 大麦 砂糖 さつまいも こんにやく	ごま	さば かつおぶし 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが レモン キャベツ 白菜 ごぼう 大根	409 589 765
6月	コッペパン	じゃがいものミートソース焼き ロメインレタスのサラダ わかめスープ オレンジ	パン じゃがいも 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ちりめん わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ロメインレタス キャベツ コーン えのきたけ オレンジ	442 635 802
7火	麦ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 食べて菜のおかかあえ 肉じゃが	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	鶏肉 かつおぶし 牛肉	牛乳	食べて菜 にんじん さやいんげん	にんにく もやし キャベツ しょうが たまねぎ	412 604 791
8水	わかめごはん	にんじんの松葉揚げ 野菜のポン酢醤油あえ 具だくさんみそ汁 りんご	米 大麦 さつまいも てんぷら粉 こんにやく	油	かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ かえり 昆布	にんじん 食べて菜 葉ねぎ	キャベツ もやし ごぼう しめじ りんご	445 615 775
9木	コッペパン	シャキシャキサラダ 小煮干しのごまがらめ 瀬戸のチャウダー オレンジ	パン じゃがいも ふしめん 米粉 砂糖	油 ごま	鶏肉	牛乳 ひじき かえり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ エリンギ ごぼう もやし レタス コーン オレンジ	400 604 755
10金	いりこめし	鶏肉の甘だれかけ キャベツのごま酢あえ 荳わかめのきんぴら	米 里芋 でん粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	油揚げ 鶏肉	牛乳 かえり 荳わかめ	にんじん 金時にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ 白菜	428 592 771
13月	米粉パン	スズキのフライ じゃがいもサラダ 春雨スープ オレンジ	米粉パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 春雨	油 ごま油	ハム スズキ	牛乳 荳わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜 しいたけ オレンジ	419 614 782

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	麦ごはん	マーボー豆腐 食べて菜のナムル さつまいものかりかり揚げ	米 大麦 でん粉 砂糖 さつまいも	油 ごま油 ごま	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 食べて菜	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし	442 618 802
15水	麦ごはん	さばのみそ煮 白菜のごまあえ ふしめん汁	米 大麦 砂糖 でん粉 ふしめん	ごま	さば 油揚げ なると みそ	牛乳	食べて菜 にんじん 金時にんじん 葉ねぎ	しょうが 白菜 たまねぎ えのきたけ	407 585 757
16木	ナン& 豆腐入りキーマカレー	元気サラダ 大豆の甘辛揚げ	ナン 砂糖 でん粉	油 ごま	豚肉 豆腐 ハム かつおぶし 大豆	牛乳 昆布	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	452 587 760
17金	炊き込みごはん	野菜のかき揚げ ロメインレタスのあえもの まごわやさしい煮	米 もち米 じゃがいも さつまいも てんぷら粉 こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 かつおぶし 大豆 牛肉	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん さやいんげん	エリンギ 枝豆 しいたけ ロメインレタス キャベツ ごぼう	414 623 778
20月	チキンサンド	キャベツのサラダ ポトフ クリスマスケーキ	全粒粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも ケーキ	油 ごま	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	ロメインレタス キャベツ コーン たまねぎ	576 763 889
21火	麦ごはん	瀬戸の香り揚げ 食べて菜のおひたし すきやき煮	米 大麦 てんぷら粉 こんにやく 砂糖 さつまいも	油 ごま	えび 竹輪 大豆 牛肉 焼き豆腐	牛乳 かえり 青のり	にんじん 食べて菜 葉ねぎ	白菜 もやし 大根 たまねぎ しめじ	400 593 783
22水	麦ごはん	鶏肉の照り焼き 野菜の柚子香あえ かぼちゃのみそ汁 みかん	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	鶏肉 かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん 金時にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	白菜 たまねぎ しめじ みかん ゆず	454 612 790
23木	コッペパン	グラタン カラフルサラダ ABCスープ オレンジ	パン じゃがいも パン粉 マカロニ	油 ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ひじき ちりめん	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ もやし コーン エリンギ オレンジ	419 624 776

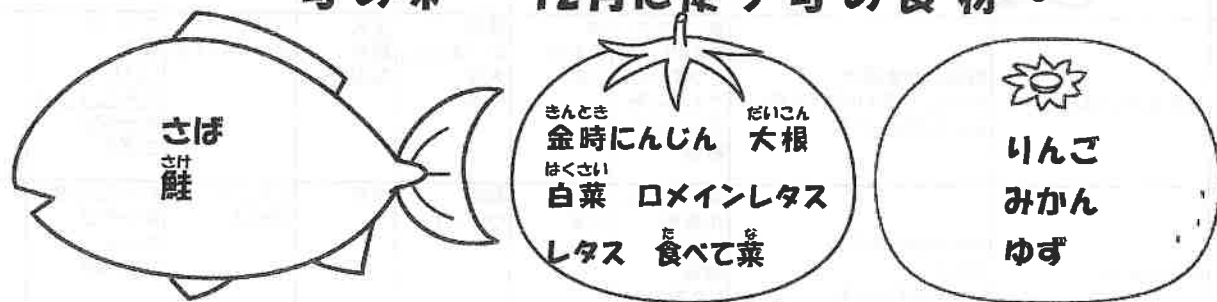
早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。  
 吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんあります。  
 インフルエンザはもちろん、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、手洗い・うがい、アルコール消毒などしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。



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と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。

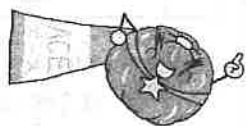
そこで「なんきん=(かぼちゃ)」などの「ん」がつく食べ物を食べて力をつけ、香りの強い「ゆず湯」で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。給食でも冬至にちなんだ給食を提供します。

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

<p><b>1 こまめな手洗い</b> 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><b>2 早寝・早起き・朝ごはん</b> 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><b>3 1日3回の食事を欠かさない</b> 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><b>4 いろいろな食材をバランスよく食べる</b> 副菜 主菜 主食 汁物 をそろえると、栄養のバランスがよくなります。</p>
<p><b>5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる</b> 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><b>6 冬が旬の野菜を取り入れる</b> 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><b>7 ふるさとに伝わる食文化を知る</b> 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><b>8 おやつをだらだらと食べない</b> 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><b>9 元気に体を動かす</b> 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><b>10 家庭内でもコロナの対応を</b> 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>