

すききらいなく食べよう

12月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと	
	今年も残すはあとひと月です。手洗い・うがい、十分な栄養と休養で、元気に新年を迎えましょう。				すききらいなく食べよう						北海道の郷土料理	
1 金	ごはん 牛乳 ミートボールのトマト煮 ツナサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん トマトみずい キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	こめ じゃがいも あぶら さとう	食品には、いろいろな栄養が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、なるべくすききらいはしないで、いろいろなものを食べてほしいと願います。すぐに好きになれなくても、ちょっとずつ食べているうちに平気になることもあります。まずはひと口、食べてみることから始めましょう。	15 金	ごはん 牛乳 さばのぶりから焼き ポテトサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん しろねぎ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨ	北海道の郷土料理 今月は19日に北海道の郷土料理を紹介しています。「石狩なべ」は、サケで有名な石狩川の河口にある石狩町で生まれた漁師料理です。ぶつ切りにしたサケの身と野菜をなべて煮込み、みそで味付けしたなべ料理です。	
4 月	ごはん 牛乳 みそおでん はるさめサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うすらたまご みそ チキンハム	だいこん にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり みかん	こめ さとう はるさめ ごまあぶら	冬休みの過ごし方 冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、風邪予防のために手洗い・うがいを徹底しましょう。また年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気を付けましょう。	18 月	ごはん 牛乳 小さいわしの梅の香揚げ ごまあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう こいわし わかめ たまご	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ あぶら ごま さとう ぶん でんぶん	寒い冬の定番料理で、しっかり温まりましょう。	
5 火	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き とうがんスープ 切り干し大根のソース炒め	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あおのり ベーコン	きりほしだいこん にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ とうがん しいたけ ねぎ	こめ あぶら		19 火	もち麦ごはん 牛乳 石狩なべ 大根とツナのサラダ 大豆ふりかけ	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ ツナ	たまねぎ にんじん はくさい こんにゃく しいたけ しろねぎ だいこん キャベツ きゅうり	こめ もちむぎ ノンエッグマヨ		
6 水	ごはん 牛乳 クリームシチュー ひじきとれんこんのサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく 調理用ぎゅうにゅう ひじき ツナ	たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ きゅうり りんご	こめ じゃがいも あぶら こめこ さとう		20 水	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが みかん わかめのごまチーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ チキンハム チーズ	たまねぎ にんじん こんにゃく キムチ にら キャベツ だいこん きゅうり みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま		
7 木	ごはん 牛乳 麻婆白菜 ごぼうサラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ みそ チキンハム かえりいりこ	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ しろねぎ にんにく しょうが ごぼう コーン キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま		21 木	ごはん 牛乳 ほきのゆずみそかけ ゆかりあえ かぼちゃ入り白玉汁	ぎゅうにゅう ほき みそ あぶらあげ	ゆずかじゅう キャベツ こまつな だいこん にんじん かぼちゃ ごぼう	こめ さとう しらたまもち		
8 金	ごはん 牛乳 カレイのからあげ もやしナムル トックスープ	ぎゅうにゅう ほしカレイ いとかまぼこ	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ こめこ あぶら ごま ごまあぶら さとう トック		22 金	ケチャップライス 牛乳 てりやきチキン 野菜スープ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン コーン はくさい しめじ ブロッコリー	こめ あぶら いんげんまめ ケーキ	今月使う予定の地場産物(三次市内産) 〇米 〇ほうれんそう 〇しいたけ 〇だいこん 〇はくさい 〇白ねぎ 〇米粉など	
11 月	ごはん 牛乳 親子煮 のり酢あえ りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやとうふ さつまあげ のり	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな りんご	こめ さとう あぶら さとう	こどもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲の良い友達がおいしそうに食べていると、はじめて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことがあります。							
12 火	ポークハヤシライス 牛乳 ツナまめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいす ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー	こめ むぎ あぶら さとう こめこ								
13 水	ごはん 牛乳 ししゃものごま焼き おかかあえ 大根のそぼろ煮	ぎゅうにゅう からぶとししゃも かつおぶし とりにく あつあげ	キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん こんにゃく えだまめ	こめ ごま あぶら さとう でんぶん								
14 木	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ かおりあえ わかめスープ プリン	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし えのきたけ	こめ こめこ あぶら プリン								



冬休みの過ごし方
冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、風邪予防のために手洗い・うがいを徹底しましょう。また年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気を付けましょう。



今年の冬至は22日です。かぼちゃを食べて、元気に冬をすごしましょう。



Main menu table for Dec 1-12. Columns include date, food name, and portion size. Dates: 12月1日 金, 12月4日 月, 12月5日 火, 12月6日 水, 12月7日 木, 12月8日 金, 12月11日 月, 12月12日 火.

Main menu table for Dec 13-22. Columns include date, food name, and portion size. Dates: 12月13日 水, 12月14日 木, 12月15日 金, 12月18日 月, 12月19日 火, 12月20日 水, 12月21日 木, 12月22日 金.

れんこん section. Includes an illustration of a boy eating a radish and text: 「先が見通せる」と縁起物とされます。おせち料理やお祝いごとのおめでたい席の食事によく使われる食材です。現在断面積がまっしろでしゃきしゃきとした歯ごたえの中国種が主流ですが、日本の在来種はほんのりピンクがかかった断面で味が濃く、もちもちとした食感です。煮物、揚げ物、酢漬けやサラダなど調理法もさまざま。すりおろして片栗粉を混ぜ、平たく丸めて焼く、甘草いたれを絡めると、おもちのようなれんこんもちができます。栄養的にも優れ、ビタミンCが豊富で免疫力を高めてくれます。この時期からの健康作りにとても役立つ根菜です。

ふぐ section. Includes an illustration of a pufferfish and text: ふぐは冬の味覚の代表格。猛毒にもめげずに縄文時代から食用され、おそらくたくさんの人の命とひきかえに安全な調理法が確立されました。現在は、各都道府県知事が行う「ふぐ調理師試験」に合格して免許を持つ人でなければ、ふぐを調理することはできません。漢字では「河豚」と書きますが、これは中国では河に棲息していたメフグが親しまれていたことや、ふくれた姿が豚に似ていることからこの字が当てられたといわれます。「ふぐ」は冬の季節語でもあり、恐ろしい毒を持ちつつもユーモラスな見た目と食通をひきつけてきた味わいは、俳句の題材としても親しまれてきました。

師走 section. Includes illustrations of a lantern and a person carrying a tray. Text: よいお年をおつかえください. Includes a small table with food items like クリスマスのショコラケーキ and their prices.