

学校給食だより

令和6年
12月

給食最終日は、
幼稚園：12月20日（金）
小学校：12月23日（月）
中学校：12月23日（月）です。



給食費口座振替日 12月12日（木）
再振替日 12月25日（水）
通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
2 (月)	ごはん のむヨーグルト わかめスープ	ごはん ごま	のむヨーグルト(マスカット) わかめ・うすらたまご けずりぶし	にんじん・たまねぎ・えのき ねぎ
	タッカンジョン もやしのおひたし	でんぷん・あぶら ごま・はちみつ	とりにく	にんにく
3 (火)	たきこみごはん ぎゅうにゅう しおラーメン	ごはん ちゅうかめん	ぎゅうにゅう とりにく	たきこみごはんのもと もやし・にんじん コーン・ねぎ
	ぎょうざ(小中2コ) ヨーグルトあえ	ごむぎこ りんごゼリー	ぶたにく ヨーグルト	キャベツ おうとう・パイン・みかん
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる	ごはん さといも	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう しいたけ・ねぎ
	ぶりのてりやき てっこつサラダ	ごま ノンエッグごまドレッシング	ぶり ひじき・いとかまぼこ サイノメチース	にんじん・きゅうり キャベツ
5 (木)	あぶらパン(幼中) パン(小) ぎゅうにゅう ポトフ	パン・グラニューとう・あぶら	ぎゅうにゅう ミニウインナー	たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ
	オムレツ ケチャップ くろまめきなこクリーム(小)	じゃがいも	たまご	
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる	ごはん	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・かまぼこ	えのき・にんじん・みつば
	キムタク ごぼうサラダ	ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく	キムチ・たくあん ごぼう・にんじん・コーン
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう すきやき	ごはん ふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・やきとうふ	はくさい・にんじん・たまねぎ しろねぎ・こんにゃく
	だいすちりめんじゃこの ごまがらめ ブロッコリーのマヨあえ	でんぷん・あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	だいす ちりめんじゃこ	ブロッコリー
10 (火)	ごはん のむヨーグルト たぬきじる	ごはん ごまあぶら・でんぷん	のむヨーグルト(プレーン) ひらてん・あぶらあげ	こんにゃく・にんじん・えのき ごぼう・ねぎ・しょうが
	わふうあんかけハンバーグ コロコロサラダ	ほんこ(小中) でんぷん ノンエッグごまドレッシング	とりにく・ぶたにく(幼)	たまねぎ コーン・きゅうり むきえだまめ
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくすい	ごはん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・とうふ・あぶらあげ	はくさい・にんじん・ねぎ
	マーマレードチキン みずなとツナのあえもの	マーマレード・でんぷん	とりにく	みずな・にんじん・もやし
12 (木)	パン ぎゅうにゅう レタススープ	パン	ぎゅうにゅう ベーコン	レタス・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム・パセリ
	ミートスパゲティ あおじそふうかいそうサラダ	スパゲティ	ぎゅうミンチ	たまねぎ・にんじん・トマト マッシュルーム・グリーンピース きゅうり・にんじん
13 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・わかめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ
	とりにくのレモンづけ あこうみかん	でんぷん・あぶら	とりにく	レモンかじゅう あこうみかん
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる	ごはん さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ
	さわらのゆずみそやき えだまめ		ゆずかじゅう えだまめ	えだまめ

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ	ごはん でんぷん	ぎゅうにゅう もずく・とうふ	えのき・しいたけ にんじん・ねぎ
	ぶたにくと うすらたまごのこみ マカロニサラダ	でんぷん マカロニ・ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく・うすらたまご	しろねぎ・しょうが こんにゃく きゅうり・にんじん・キャベツ
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう(小) のむヨーグルト(幼中)	ごはん	ぎゅうにゅう のむヨーグルト(ブルーベリー)(幼中)	
	ぶたもやしスープ かぼちゃサンド はくさいのさっぱりあえ	ごま・ごまあぶら パンこ・あぶら	ぶたにく・はなかつお みそ ぶたにく ハム	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが かぼちゃ はくさい・にんじん・ゆずかじゅう
19 (木)	クリスマス マス献立	クリスマス マス献立	クリスマス マス献立	クリスマス マス献立
	こめこパン ぎゅうにゅう クリームシチュー フライドチキン コールスローサラダ ◎クリスマスケーキ	パン・こめこ じゃがいも ごむぎこ・こめこ・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう・なまクリーム とりにく	たまねぎ・にんじん マッシュルーム にんじん・キャベツ・きゅうり コーン・レモンかじゅう
20 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー	ごはん・むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ひよこまめ	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく
	カラフルサラダ フルーツポンチ	ノンエッグマヨネーズ カクテルゼリー		ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン おうとう・パイン・ナタデココ
23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう キムチスープ	ごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ	キムチ・はくさい・もやし たまねぎ・しいたけ・しろねぎ
	ピピンパ ナムル	ごまあぶら ごま・ごまあぶら	ぎゅうにく	しょうが・にんにく ほうれんそう・にんじん・もやし

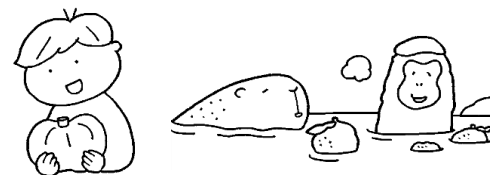
今月の兵庫県産食材

今月の赤穂産食材

11 和食文化を 伝えよう

冬至にかぼちゃ・ゆず湯

冬至は、1年の中でいちばん昼が短く、夜が長くなる日のことです。今年(ことし)は12月21日(にち)です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



18日(水)は冬至(にち)こんだて(すい)です。とうじ「かぼちゃサンド」、ゆず果汁(かじゅう)を使った「白菜(はくさい)のさっぱりあえ」です。おたのしみに!



◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。
給食だより、給食レシピは、
赤穂市のホームページにも載せています。



赤穂市学校給食会
赤穂市立学校給食センター
TEL 48-7151・7252
FAX 48-1540

たの げんき に！ 冬休みの過ごし方

ふゆやす 冬休みは、クリスマスやおみそか、お正月など、いろいろな行事があります。
たの げんき に過ごすことができるように、体調の管理を行いましょう。

★ 早寝、早起きをしましょう



ついつい夜おそくまで起きてしまって、朝ねぼうをしてしまいがちです。
きそくただいせい生活を心がけるようにしましょう。

★ 朝ごはんを食べましょう



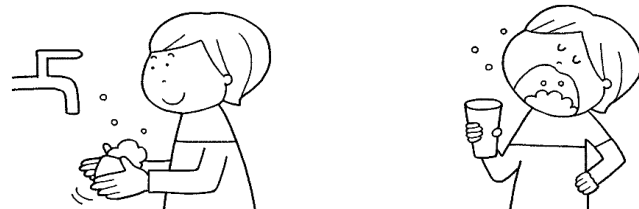
朝ごはんは、1日の元気のもとです。
寒い日には温かい汁物や飲み物を飲んで、
からだなかあたたまるものを飲んで、
体を中から温めましょう。

★ 食べすぎに注意しましょう

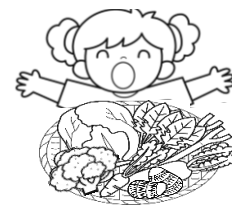


クリスマスケーキやおせち料理など、いろいろなものを食べる機会が
増えます。食べすぎないようにしましょう。

★ 手あらい、うがいをしましょう



かぜを予防するために、手あらい、うがいをしましょう。



冬が旬の野菜を

おいしく食べましょう

ふゆ 冬にとれる野菜には、からだあたたまる効果やかぜの予防に役立つビタミンを含んでい
るものが多くあります。旬の野菜を食べて冬を元気に過ごしましょう。

★ たくさん食べるには加熱



なまやさい 生野菜はかさばっているので多く見えますが、加熱す
るとかさがへり、たくさん食べることができます。なべ
りょうり料理やスープなどにして汁ごと食べると、汁にとけ出し
た栄養をとることができます。

★ 色のこい野菜は油がだいすき



ほうれんそう、ブロッコリーなどの色のこい野菜に多
いカロテンは、油にとけます。炒め物、揚げ物など、油
を使って料理すると体に吸収されやすくなります。

★ 加熱に強い、いも類のビタミンC



じゃがいも、さつまいもなどのいも類に含まれている
ビタミンCは、熱に強いので、加熱してもしっかりとる
ことができます。

はくさい だいこん かぶ れんこん カリフラワー ほうれんそう にんじん

ごぼう こまつな ブロッコリー しゅんぎく ねぎ

食べた野菜をOでかこんだり、
色をぬってみましょう。