

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 からだのちようしをととのえる (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 タッカンジョン もやしのおひたし	ごはん ごま でんぷん・あぶら ごま・はちみつ	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 とりにく ツナ・はなかつお	にんじん・たまねぎ・えのき ねぎ にんにく もやし・にんじん・こまつな
3 (火)	たきこみごはん ぎゅうにゅう しおラーメン ぎょうざ(小中2コ) ヨーグルトあえ	ごはん ちゅうかめん ごむぎこ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし・こんぶ ぶたにく ヨーグルト	たきこみごはんのもと もやし・にんじん コーン・ねぎ 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 ぶりのてりやき てっこつサラダ	ごはん さといも ごま ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ けずりぶし ぶり ひじき・いとかまぼこ サイノメチース	にんじん・だいこん・ごぼう しいたけ・ねぎ 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 オムレツ ケチャップ くろまめきなこクリーム(小)	パン・グラニューとう・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ミニウインナー たまご	たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる キムタク ごぼうサラダ	ごはん ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ ぶたにく	えのき・にんじん・みつば 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 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	ごはん ふ でんぷん・あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・やきとうふ だいす ちりめんじゃこ	はくさい・にんじん・たまねぎ しろねぎ・こんにゃく ブロッコリー
10 (火)	ごはん のむヨーグルト たぬきじる わふうあんかけハンバーグ コロコロサラダ	ごはん ごまあぶら・でんぷん ほんこ(小中) でんぷん ノンエッグごまドレッシング	のむヨーグルト(プレーン) ひらてん・あぶらあげ けずりぶし とりにく・ぶたにく(幼)	こんにゃく・にんじん・えのき ごぼう・ねぎ・しょうが 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 マーマレードチキン みずなとツナのあえもの	ごはん マーマレード・でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ とりにく ツナ	はくさい・にんじん・ねぎ 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 ミートスパゲティ あおじそふうかいそうサラダ	パン スパゲティ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうミンチ	レタス・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム・パセリ 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 とりにくのレモンづけ あこうみかん	ごはん じゃがいも でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ とりにく	たまねぎ・にんじん・ねぎ 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 さわらのゆずみそやき えだまめ	ごはん さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ さわら・しろみそ	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ ゆずかじゅう 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 からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ ぶたにくと うすらたまごのこみ マカロニサラダ	ごはん でんぷん でんぷん マカロニ・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう もずく・とうふ けずりぶし・こんぶ ぶたにく・うすらたまご ツナ	えのき・しいたけ にんじん・ねぎ 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) 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	ごはん ごま・ごまあぶら パンこ・あぶら	ぎゅうにゅう のむヨーグルト(ブルーベリー)(幼中) 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 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 カラフルサラダ フルーツポンチ	ごはん・むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ カクテルゼリー	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 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 ピピンパ ナムル	ごはん ごまあぶら ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ ぎゅうにく	キムチ・はくさい・もやし たまねぎ・しいたけ・しろねぎ 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

むぎ じゃがいも マッシュルーム だいこん
にんにく ゆずかじゅう ちりめんじゃこ

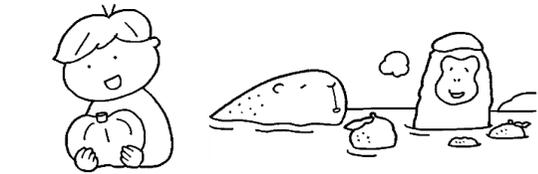
今月の赤穂産食材

こめ みそ だいす あこうみかん

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。今年は12月21日です。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)は冬至こんだてです。「かぼちゃサンド」、ゆず果汁を使った「白菜のさっぱりあえ」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、たいちよう かんり おこな 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 せいかつ ころ 規則正し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



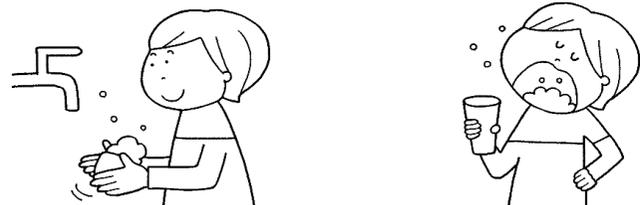
あさごはんは、1日の元気のもとです。
さむ ひ あたた するもの のもの のもの のもの
寒い日には温かい汁物や飲み物を飲んで、
からだ なか あたた 体を中から温めましょう。

★ 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
ふえます。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 こうか 体を温め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。しゅん やさい た 旬の野菜を食べてふゆ げんき に 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、かえつ 加
熱するとかさへり、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、あぶら 油にとけます。いたもの あげもの
炒め物、揚げ物など、あぶら
をつか りょうり 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、ねつ 熱に強いので、かえつ 加熱してもしっかりとる
ことができます。

た 食べた野菜をOでかこんだり、
いろ 色をぬってみましょう。