

学校給食だより

令和5年
12月

給食最終日は、
幼稚園：12月20日（水）
小学校：12月21日（木）
中学校：12月21日（木）です。

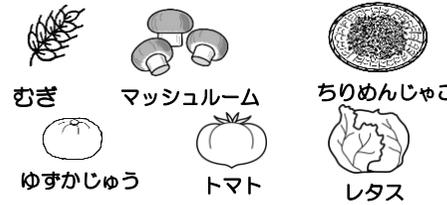


給食費口座振替日 12月12日（火）
再振替日 12月25日（月）
通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

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)
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あじのつみれじる	ごはん	ぎゅうにゅう	にんじん・だいこん・えのき みつば
	ぶたにくと うすたまごのこみ おひたし	でんぷん	ぶたにく・うすたまご	しろねぎ・しょうが こんにやく
		ごま	はなかつお	ほうれんそう・もやし
4 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ	ごはん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお・みそ	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが
	あげ豆腐のごまだれがけ みかん	でんぷん・あぶら・ごま	とうふ	みかん
5 (火)	ごはん ぎゅうにゅう スンドゥブチゲ	ごはん	ぎゅうにゅう とうふ・みそ	キムチ・はくさい・たまねぎ しいたけ・ねぎ
	チヂミ チャプチェ	こむぎこ・でんぷん はるさめ・ごま・ごまあぶら	たまご ぎゅうミンチ	にら・にんじん・たまねぎ にら・にんじん
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん こんにやく
	ホッケのしおやき えだまめ	じゃがいも	ぶたにく・まるてん けずりぶし ホッケ	えだまめ
7 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ	パン・こめこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ・クリームコーン たまねぎ・にんじん・パセリ
	にくだんごのトマトにこみ フロッコリーの ごまドレあえ	ノンエッグごまドレッシング	ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ ぶたにく・とりにく	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム フロッコリー・むきえだまめ にんじん
8 (金)	ごはん のむヨーグルト わかめスープ	ごはん	のむヨーグルト(プレーン) わかめ・けずりぶし	にんじん・たまねぎ えのき・ねぎ
	とりにくのレモンづけ もやしのナムル	でんぷん・あぶら ごま・ごまあぶら	とりにく	レモンかじゅう もやし・にんじん
11 (月)	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん	ごはん うどん	ぎゅうにゅう	たきこみごはんのもと にんじん・ねぎ
	めひかりのからあげ(小中2コ) かぶのマヨポンあえ	でんぷん・こむぎこ・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ めひかり ツナ	かぶ・にんじん
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん	ごはん	ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん こんにやく
	とりごぼう	ごま	ちくわ・あつあげ・ごぼうてん ぶたミンチ・みそ・けずりぶし とりにく	ごぼう
	こまつなあえ	ごま	いとかまぼこ・ツナ はなかつお	こまつな・にんじん
13 (水)	むぎごはん のむヨーグルト(幼) ぎゅうにゅう(小中)	ごはん・むぎ	ぎゅうにゅう	
	ポークカレー	じゃがいも	のむヨーグルト(プレーン)(幼) ぎゅうにゅう(小中)	
	だいすちりめんじゃこの ごまがらめ	でんぷん・あぶら ごま	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト にんにく
	ゆでフロッコリー ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ	だいす ちりめんじゃこ	フロッコリー
15 (金)	ふるさと給食 ごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそじる	ごはん	ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん・ねぎ
	かきあげ あこうみかん てんどんのタレ	さつまいも こむぎこ・てんぷらこ・あぶら	とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ ちりめんじゃこ	たまねぎ・みつば あこうみかん

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)
18 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる	ごはん	ぎゅうにゅう	ごぼう・にんじん・だいこん れんこん・こんにやく・ねぎ
	とりにくとかぼちゃのあげびたし はくさいのさっぱりあえ あじつけのり	でんぷん・あぶら	ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ とりにく ハム	かぼちゃ はくさい・にんじん・ゆずかじゅう
19 (火)	ごはん のむヨーグルト ポトフ	ごはん	のむヨーグルト(プレーン)	たまねぎ・にんじん・セロリ
	もみのきハンバーグきのこソース カラフルサラダ ◎クリスマスケーキ	じゃがいも わふうドレッシング	ミニウインナー とりにく・ぶたにく	しめじ・マッシュルーム・たまねぎ フロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる	ごはん ごまあぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう	こんにやく・にんじん・えのき ごぼう・ねぎ・しょうが
	にく豆腐 わふうポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ひらてん・あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにく・やき豆腐 ハム・はなかつお	にんじん・たまねぎ・こんにやく きゅうり
21 (木)	パン ぎゅうにゅう レタススープ	パン	ぎゅうにゅう	レタス・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム
	パンネのトマトソースに てっこつサラダ メープルジャム	マカロニ ごま・ノンエッグごまドレッシング メープルジャム	ベーコン ぶたミンチ	たまねぎ・セロリ・トマト・にんにく にんじん・きゅうり

今月の兵庫県産食材



今月の赤穂産食材



15日(金)

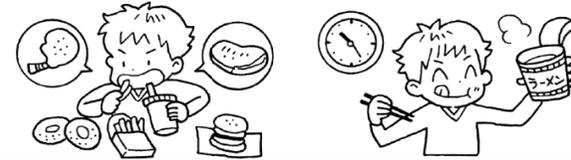
ふるさと給食



赤穂市や兵庫県でとれたおいしい食材をたくさん使っています。
ふるさとのおいしさを味わいましょう。

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。
給食だよりは、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・7152
FAX 48-1540

寒さに負けない体をつくろう

12月は、1年の中で、太陽が出ている時間が短く、寒さが深まっていく時期です。寒さに負けず、元気に過ごすために、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。また、かぜなどの病原菌が体の中に入らないように、手洗いとうがいをしましょう。



旬の食材を食べよう

ごぼう、だいこんなどの根菜類は、体を温める効果があります。ほうれん草、白菜は、寒くなると甘くなります。たらは、冬が旬の魚で、いろいろな味に合うため、好みの味つけで楽しめます。寒い冬にとれるぶりやさばは、脂のりがよく、おいしいです。



旬の食材を食べて
みんなで温まりましょう。



日本の食文化（12月）

古くからある行事と食べ物について紹介します。

冬至（12月22日）

1年の中でいちばん昼が短く、夜が長い日です。冬至の次の日から、しだいに太陽が出ている時間が長くなるため、冬至は太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました。

< 冬至にまつわる食べ物 >

●「ん」のつく食べ物●

「ん」のつく食べ物を食べると、運が上がるといわれています。

にんじん れんこん うどん (うどん) ぎんなん

かぼちゃ

かぜ予防に効果があり、強い体を作るために昔から食べられてきました。「なんきん」とも言い、「ん」のつく食べ物です。

ゆず

お風呂にゆずを浮かべて入るゆず湯は、強い香りで、邪気を追いはらいます。体を温め、かぜを予防する効果があります。

18日（月）は冬至こんだてです。「ん」のつく食べ物、かぼちゃ、ゆず果汁を使っています。おたのしみに！

大みそか（12月31日）

昔から、正月に神様たちを迎え入れるための準備の日とされてきました。年末に大掃除をするのは、神様たちを招くためです。



< 年越しそば >



そばは切れやすいため、1年の最後の日食べてその1年の災いを断ち切るという意味があります。また、細くて長い形から長寿を願う意味も込められています。



赤・黄・緑 みんな大事 みんなおいしい



赤穂西中学校3年 粕谷 実優