

12月

給食だより

小清水町
学校給食センター

寒さに負けない体をつくろう



すっかり寒くなり、冬らしい日が続くようになりました。寒くなり空気が乾燥してくると、風邪やインフルエンザなどが流行ります。食事をしっかり摂り、適度な運動、十分な睡眠で寒さに負けない体づくりをしましょう。食事面では、3食しっかり食べることに加えて、ビタミン類を摂るよう意識すると良いですよ。

ビタミンA

皮膚や粘膜を強くし、目の健康に役立ちます。レバーやうなぎに多く含まれています。

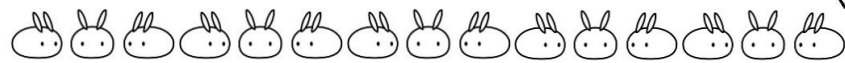
ビタミンC

体の抵抗力を高めてくれます。野菜や果物に多く含まれています。

みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。



強力パワーのノロウイルスに注意！

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底しましょう。



あなたは指先ちょこっとさん？

「寒いから」「面倒だから」と、指先だけの手洗いになっていませんか？これでは洗っていないのとほぼ同じです。石けんをつけてしっかり洗いましょう。



予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

- 小清水産：じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、大根、たまご
- 道内産：ねぎ、しめじ、舞茸、もやし、白菜、チンゲン菜、豚肉、鶏肉、牛肉
- 道外産：れんこん、きゅうり（群馬）、にら（高知）、大根（青森）、ピーマン（宮崎）
- みかん（和歌山）、小松菜（茨城）、ほうれん草

【献立表】

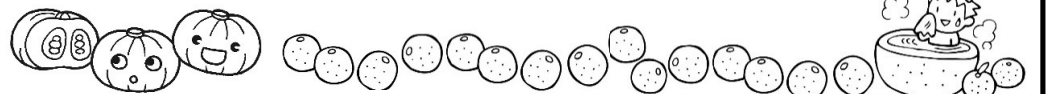
※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

<p>くに しょくざい 無償提供があります</p> <p>4日(金)</p> <p>「ほっけフライ」</p> <p>23日(水)</p> <p>「道産和牛」</p>	<p>1日(火)</p> <p>ごはん みそ汁(大根)</p> <p>豚肉とれんこんの黒酢炒め</p> <p>もやしと春菊のごま和え</p>	<p>2日(水)</p> <p>しょうゆ 醤油ラーメン 餃子</p> <p>(幼1・小2・中2)</p> <p>中華サラダ</p>	<p>3日(木)</p> <p>ごはん みそ汁(白菜)</p> <p>照り焼きチキン</p> <p>大根のさっぱり炒め</p>	<p>4日(金)</p> <p>きのこごはん 根菜汁</p> <p>ほっけフライ</p> <p>(幼1・小2・中2)</p> <p>キャベツの納豆和え</p>
<p>7日(月)</p> <p>ごはん みそ汁(厚揚げ)</p> <p>さばのみぞれ煮</p> <p>もやしのなめたけ和え</p>	<p>8日(火)</p> <p>背割りコッペパン</p> <p>もこもこたまごスープ</p> <p>チリコンカン</p> <p>彩りサラダ</p>	<p>9日(水)</p> <p>わふう 和風そばろ丼</p> <p>いも団子汁</p> <p>ごぼうのかりかりサラダ</p>	<p>10日(木)</p> <p>ごはん みそ汁(じゃがいも)</p> <p>すき焼き煮</p> <p>香味サラダ</p>	<p>11日(金)</p> <p>スパイシーピラフ</p> <p>具だくさんスープ</p> <p>コロケ</p>
<p>14日(月)</p> <p>ごはん 春雨スープ</p> <p>じゃがいもの麻婆炒め</p> <p>大根とわかめのサラダ</p>	<p>15日(火)</p> <p>ごはん みそ汁(なめこ)</p> <p>鱈のスパイス揚げ</p> <p>もやしとにらの炒め物</p>	<p>16日(水)</p> <p>クリームスパゲティー</p> <p>キャベツとささみのサラダ</p> <p>みかん</p>	<p>17日(木)</p> <p>ごはん 鱈のつみれ汁</p> <p>さんまの塩麴焼き</p> <p>小松菜の煮びたし</p>	<p>18日(金)</p> <p>焼き肉丼</p> <p>みそ汁(高野豆腐)</p> <p>コーンサラダ</p>
<p>21日(月)</p> <p>ごはん みそ汁(かぼちゃ団子)</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>白菜のゆず風味和え</p>	<p>22日(火)</p> <p>黒糖パン</p> <p>豆と野菜のスープ</p> <p>鶏肉のレモンソース</p> <p>マカロニサラダ</p>	<p>23日(水)</p> <p>ハヤシライス (道産和牛使用)</p> <p>フロッコリーとツナのサラダ</p> <p>クリスマスデザート</p>	<p>ふゆやす 冬休み</p> <p>12月24日(木)～1月11日(月)</p>	



今年の冬至は
21日(月)です！

冬至とは、一年で一番昼が短くなる日の事です。この日は、昔からゆず湯に入ったりかぼちゃを食べる風習があります。これは、ゆず湯に入ったりかぼちゃを食べたりすると、風邪を引きにくくなるという言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝されたためです。



ざいりょうひょう



※給食センターで使用している主な食材です

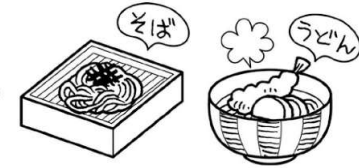
※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

※小学校のエネルギー量 (Kcal) は、3・4年生のものを表示しています。

	献立名	主に体を作る もとになる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品
1日 (火) 小学校 638kcal 中学校 771kcal	ごはん みそ汁 (大根) 豚肉とれんこんの黒酢炒め もやしと春菊のごま和え	豚肉 牛乳 油揚げ	米 小麦粉 砂糖 でんぷん 油 ごま	大根 ほうれん草 ねぎ れんこん しめじ ピーマン にんじん たけのこ
2日 (水) 小学校 646kcal 中学校 777kcal	醤油ラーメン 餃子 中華サラダ	豚肉 ハム 牛乳	中華麺 油 春雨 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ きゅうり
3日 (木) 小学校 658kcal 中学校 799kcal	ごはん みそ汁 (白菜) 照り焼きチキン 大根のさっぱり炒め	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 でんぷん ごま	白菜 小松菜 ねぎ えのき草 しょうが 大根 にんじん さやいんげん
4日 (金) 小学校 699kcal 中学校 811kcal	きのこごはん 根菜汁 ほっけフライ キャベツの納豆和え	鶏肉 竹輪 油揚げ ほっけ 納豆 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも	えのき草 しめじ 舞茸 にんじん ごぼう 大根 ねぎ キャベツ
7日 (月) 小学校 629kcal 中学校 773kcal	ごはん みそ汁 (厚揚げ) さばのみぞれ煮 もやしのなめ草和え	さば 厚揚げ 牛乳	米	もやし ほうれん草 えのき草 ねぎ 大根 にんじん
8日 (火) 小学校 641kcal 中学校 813kcal	背割りコッペパン もこもこたまごスープ チリコンカン 彩りサラダ	ベーコン 卵 チーズ 牛肉 豚肉 大豆 牛乳	パン じゃがいも パン粉 油	玉ねぎ にんじん パセリ ピーマン キャベツ パプリカ きゅうり
9日 (水) 小学校 678kcal 中学校 817kcal	和風そぼろ丼 いも団子汁 ごぼうのかりかりサラダ	鶏肉 豆腐 つと巻き 牛乳 ひじき 油揚げ	米 砂糖 ごま 油 いも団子	大根 椎茸 にんじん ねぎ 白菜 ごぼう きゅうり
10日 (木) 小学校 623kcal 中学校 739kcal	ごはん みそ汁 (じゃがいも) すき焼き煮 香味サラダ	牛肉 豚肉 豆腐 竹輪 牛乳 わかめ	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤パプリカ
11日 (金) 小学校 614kcal 中学校 772kcal	スパイシーピラフ 具たくさんスープ コロッケ	ウィンナー 豚肉 牛乳	バター 油 米	ピーマン にんにく 玉ねぎ にんじん レタス ほうれん草 たけのこ 椎茸
14日 (月) 小学校 648kcal 中学校 792kcal	ごはん 春雨スープ じゃがいもの麻婆炒め 大根とわかめのサラダ	豚肉 牛乳 わかめ	米 春雨 砂糖 でんぷん 油 ごま油 じゃがいも	しめじ にんじん えのき草 ねぎ 大根 きゅうり
15日 (火) 小学校 631kcal 中学校 773kcal	ごはん みそ汁 (なめこ) 鱈のスパイス揚げ もやしとにらの炒め物	豆腐 鱈 豚肉 牛乳	米 油 ごま油	なめこ 小松菜 もやし にら にんじん

	献立名	主に体を作る もとになる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品
16日 (水) 小学校 679kcal 中学校 821kcal	クリームスパゲティー キャベツとささみのサラダ みかん	ベーコン 牛乳 鶏肉	スパゲティー オリーブオイル 砂糖 ごま油	ほうれん草 しめじ にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 みかん
17日 (木) 小学校 657kcal 中学校 791kcal	ごはん たらつみれ汁 さんまの塩麹焼き 小松菜の煮びたし	鱈 さんま 油揚げ 牛乳	米	大根 えのき草 にんじん ねぎ 白菜 小松菜
18日 (金) 小学校 651kcal 中学校 733kcal	焼き肉丼 みそ汁 (高野豆腐) コーンサラダ	豚肉 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ きゅうり キャベツ
21日 (月) 小学校 618kcal 中学校 761kcal	ごはん みそ汁 (かぼちゃ団子) 豆腐ハンバーグ 白菜のゆず風味和え	油揚げ 鶏肉 豆腐ハンバーグ 牛乳	米 でんぷん	玉ねぎ 大根 しめじ ねぎ 白菜 にんじん
22日 (火) 小学校 653kcal 中学校 894kcal	黒糖パン 豆と野菜のスープ 鶏肉のレモンソース マカロニサラダ	ベーコン 牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ	パン 油 でんぷん 砂糖 マカロニ	にんじん れんこん キャベツ 玉ねぎ パセリ きゅうり
23日 (水) 小学校 786kcal 中学校 974kcal	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ クリスマスデザート	牛肉 ツナ 牛乳	米 じゃがいも バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー

としこ 年越しに食べるものは？



としこ 年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。

ゆらい 由来についてはかき 下記のようにしよせつ 諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、ちいき 地域によってはとしこ 年越しにうどんを食べたり、としと 年取り魚 (さけやぶりなど) を食べたりする風習があります。

