

12月

給食だより

こんだて 献立予定表 (都合により献立が変わることがあります。)

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
			1	2
			ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトコロッケのり塩 チリコンカン チキンブロス	シャキシャキそぼろ丼 どん (麦ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 海藻サラダ かいそう 白菜のみそ汁 はくさい アセロラゼリー 
5	6	7	8	9
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 春巻き はるまき チャプチェ コーンの中中華スープ ちゅうか	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのごまみそ煮 に きんぴらごぼう かき玉汁 たま じる	きりたんぽ ぎゅうにゅう 牛乳 かぶの浅漬け あさづ 炒り豆腐入りハンバーグ とうふ りんご	麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレー キャベツのマリネ	ごはん ジョア (ストロベリー) あじフライソースかけ ひじきの炒めもの しいた 八杯豆腐 はち ばい とうふ 
12	13	14	15	16
米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグトマトソース 白菜のごまマヨ和え はくさい にんじんポタージュ はちみつ (ミニパック)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鮭の幽庵焼き さけ ゆうあんや ブロッコリーサラダ おでん	あんかけラーメン (中華めん) ぎゅうにゅう 牛乳 ポークしゅうまい おかか和え	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しょつつるチキン 野菜炒め やさい いた おろしなめこ汁 じる 白桃ジュレ はくとう 	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ソース豚カツ とん おひたし どさんこ汁 じる
19	20	21	22 冬至 献立	23 クリスマス 献立
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 米粉ぎょうざ (小2個・中3個) からし和え すきやき風煮 きゅうり 	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの塩焼き しおや ひじきのカレー炒め いた さつまい じる みかんゼリー 	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 青のりチキン ポテトのチーズ煮 に 野菜スープ やさい	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 に かぼちゃのカレーそぼろ煮 に うどん汁 じる はちみつゆずゼリー	チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳 もみの木ハンバーグ ほうれん草のサラダ クリームシチュー セレクトデザート

12月22日 (木) は「冬至」

冬至とは、「一年で一番昼が短い日」です。
 冬至には、健康でいられるように『ゆず湯』に入ったり、『かぼちゃ』を食べたりする風習があります。給食では、12月22日に冬至にちなんだ献立を実施します。

【12月の給食】

- 冬が旬の食材について知ろう。
- 寒さに負けない体を作ろう。

今月の八郎潟産食材

- 米…八郎潟町環境保全米推進協議会さん
- 野菜 (じゃがいも、はくさい、ねぎ、キャベツ、だいこん、さつまいも、かぼちゃ) …高岡フラワー&ベジタブルさん



なお、高岡フラワーベジタブルさんからの野菜の納品は、都合により、この12月で終了することとなりました。急なことでありますが、残りわずかな給食を、今までの感謝の気持ちを込めていただきます。

感謝

12月食育だより

小学校 炎のスタミナ週間（第2回）

11月10日から16日まで、小学校の健康委員会による「炎のスタミナ週間」が行われました。結果は次のとおりです。今回は、クラスの食缶の残量を健康委員が調査し、その順位を競いました。1位および2位のクラスには、賞状と給食リクエスト券が贈られました。また、自分の目標量を達成した個人には、メダルが贈られました。給食リクエスト献立は、1月と2月に実施予定です。お楽しみに。

◇各クラスの順位と5日間の残量の合計◇

下学年の部

1位 1年生（1.14kg）
2位 3年生（4.62kg）
3位 2年生（6.22kg）

上学年の部

1位 5年生（0.03kg）
2位 4年生（1.59kg）
3位 6年生（3.11kg）



↑クラスの残量を記録している様子



↑各クラスでの告知の様子

炎のスタミナ週間 第2弾					
	10日	11日	14日	15日	16日
献立	ごはん 牛乳 いかにまじりよう焼き 照しやが とろろわかめのみそ汁 すいあしりんごゼリー	ごはん 牛乳 ビビンバ(肉・ナムル) 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き ペーコンときのこの炒め物 味噌汁	ごはん 牛乳 ザンギムチキン チークの鶏肉(2コ) ピーンズサラダ	カレーうどん 牛乳 ちくわの鶏肉(2コ) ピーンズサラダ
1-1 1位	1.14kg 0.05kg	0.01kg	0.56kg	0.31kg	0.21kg
2-1 3位	6.22kg 0.98kg	1.30kg	1.95kg	0.62kg	1.37kg
3-1 2位	4.62kg 0.65kg	0.52kg	1.17kg	0.20kg	2.08kg
4-1 2位	1.59kg 0.01kg	0.11kg	1.24kg	0kg	0.20kg
5-1 1位	0.03kg 0kg	0.03kg	0kg	0kg	0kg
6-1 3位	3.11kg 0.43kg	0.04kg	2.64kg	0kg	0kg

11月の給食に学校のさつまいもが登場しました



↑給食の様子（小学校3年生）



小学校の菜園で採れたさつまいもを、給食のみそ汁に使用させていただきました。具だくさんのみそ汁、こども園や、中学校の皆さんにも食べてもらえて良かったですね。

寒さに負けない体づくり

寒く乾燥しやすく、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい季節となりました。手洗いやマスクに加え、免疫力を高めることが大切です。免疫力を高めるための4つのポイントを紹介します。

- ①適度な活動と休養
- ②体を温めること
- ③ストレスを減らすこと
- ④腸内環境を整える



食事の面では、体を温めるたんぱく質や、体づくりを助けるビタミンA、ビタミンCを多く含む食品を多くとるとよいと言われています。冬野菜はビタミン類を多く含むので、積極的に食べましょう。



- 11月2日（水）の献立→
ごはん ショア
いわしの梅煮
きんぴらごぼう
さつまいものみそ汁

