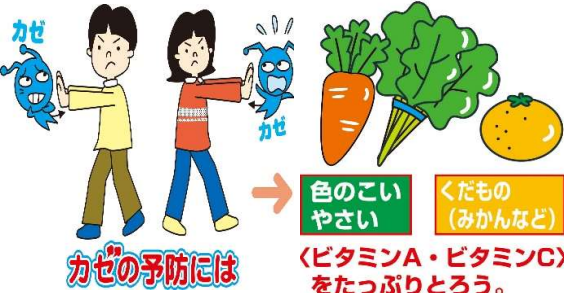


令和5年度

12月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金
 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 662 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 21.8 g 	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 812 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 24.5 g 	かんじ わ ちゅうかりょうり 漢字で分かる中華料理 しょうろんぼう しょうろん ちい 小籠包の小籠は小さ な蒸し籠、包は小麦粉 の生地で包んだ饅頭という意味で、小さな蒸し 饅頭になります。涼拌三絲の涼は冷たい、拌は 混ぜる、三は三色、絲は細切りという意味で、 冷たい3色の細切りの和え物になります。漢字 からどんな料理か予想してみましょう。	1日 ごはん 小籠包（2個） 涼拌三絲 麻婆大根	2日 ごはん 小籠包（2個） 涼拌三絲 麻婆大根
4日 ごはん 鶏の利休焼き ひじき五目煮 じゃがいもと青菜のみそ汁	5日 ごはん さばのソース焼き ごましょうゆあえ 豚肉とさつまいものみそ汁	6日 しょうゆラーメン （ゆで中華麺） かぼちゃコロッケ 大根と水菜のツナサラダ	7日 小6年なし ポークハヤシライス （麦ごはん） 元気ヨーグルト	8日 ごはん いわしの梅煮 野菜炒め 白菜と厚揚げのみそ汁
11日 米粉パン きのこと野菜オムレツ ツナとブロッコリーのサラダ クリームシチュー マーシャルピンス（チョコ大豆）	12日 ごはん 鶏の照り焼き ひじきと白菜の煮浸し 貝だくさんごまみそ汁	13日 ごはん ほっけのごま塩焼き 小松菜のからし和え おでん	14日 ごはん ホイコーロー 海の野菜スープ キャラメルポテト	15日 三色そばろ丼 （麦ごはん） なめたけ和え とうふのみそ汁
18日 ごはん 豚肉ときこの香味炒め 青のりポテト 豆腐と野菜のみそ汁	19日 食育の日メニュー さつまいもご飯 米粉唐揚げ しょつつるサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁	20日 ごはん さんしょくあつやきたまご 三色厚焼玉子 切り干し大根のオイスターソース炒め 豚汁	21日 チキンカレー （麦ごはん） ビーンズサラダ	22日 冬至メニュー ごはん さけ ゆうあんや 鮭の幽庵焼き こんにゃくソテー かぼちゃのみそ汁 小粒納豆
25日 クリスマスメニュー ハムピラフ 手作りフライドチキン かぶのポトフ クリスマスデザート				

食育だより



12月



令和5年度

12月号

八郎湯町学校給食調理場

食事・運動・睡眠で風邪を予防しよう！

今年も残りわずかとなりました。12月は「師走」ともいいます。年の暮れは「師（先生）」に限らず、忙しく慌ただしいですから、健康管理に気を付けて、元気に1年の締めくくりをしましょう。



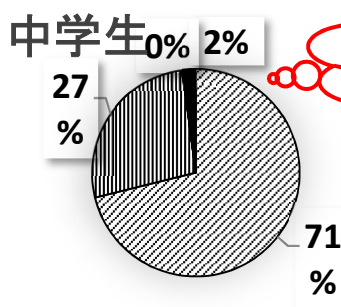
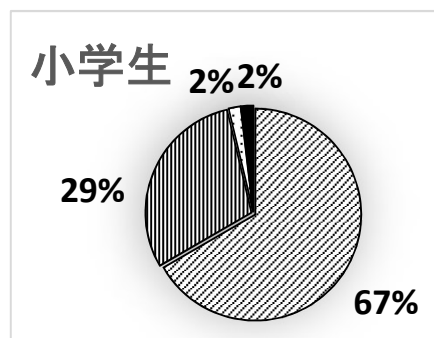
強い体を作るには

体の免疫力や抵抗力を高めることが大切

↓
自分の年齢や性別、体格に合った量を食べよう！

&
ビタミンA・Cを意識して栄養バランスよく食べよう！

食生活アンケート結果② ～朝ご飯の主食はなんですか？～



小中ともに7割がごはん派
3割がパン派という結果に。

小学生と中学生でほぼ同じ割合になりました。小学生ではめんを食べるという回答も少数ありました。

ごはんはパンに比べると腹持ちが良いことから、給食時間が遅い中学生にはおすすめの主食ですが、朝に食欲のない子どもにとってはパンは手軽で食べやすいという利点もあります。

ビタミンACEたっぷり～レンジでかぼちゃの煮物～

材料（4人分）

- かぼちゃ…1/4個（350g）～一口大（3cm角に切る）
- A砂糖 …18g（大さじ2）
- A醤油 …6g（小さじ1）
- Aみりん …6g（小さじ1）
- A水 …100ml

作り方

- 切ったかぼちゃが重ならないように、深めで大きい容器に並べる。
- Aをよく混ぜあわせ、①の上からかけ、ざっと混ぜる。
- ②にラップをかけて、600Wで5分、続けて200Wで5分加熱する。
- 粗熱がとれたら完成。

給食では蒸して作りました

