

令和6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
2日	3日	4日	5日	6日
ごはん ポークチャップ 青のりポテト 野菜のみそ汁	ごはん 三色そばろ丼(具) なめたけ和え とうふのみそ汁	ごはん ほっけのごま塩焼き キャベツと厚揚げのみそ炒め 沢煮椀	ごはん いかの香味焼き 中華和え(ツナ) 八宝豆腐	ごはん 鶏の照り焼き 塩肉じゃが 大根と青菜のみそ汁
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん 肉団子 ひじきのカレー炒め 具だくさんごまみそ汁	ごはん ポークカレー 白菜とりんごのサラダ	しょうゆラーメン 中華麺 ニラ玉オムレツ キャラメルポテト	ごはん 豚ごぼう丼(具) 高野豆腐のごま和え かきたまみそ汁	ごはん さつまいもご飯 さばの塩焼き しゅっつるサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁
16日	17日	18日	19日 食育の日メニュー	20日 冬至献立
ごはん 照り焼きハンバーグ ポテトのチーズ煮 キャベツともやしのみそ汁	ごはん のり入り厚焼き玉子 ごぼうのみそマヨサラダ 麻婆大根(汁替わり)	ごはん ソースカツ 三色野菜のおひたし 厚揚げと大根のみそ汁	ごはん ジョロフライス 手羽元のグリル(小1個中2個) ビーンズサラダ 豆乳とココアのデザート ガーナ料理の日	ごはん ブリのゆず味噌焼き 蒸し鶏とひじきのサラダ ほうとう
23日	24日	25日	☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 20.0 g	
ごはん ホイコーロー ナムル 海の野菜スープ	ごはん いわしのごま味噌煮 鶏肉と大根の煮物 じゃがいもと青菜のみそ汁	揚げパン 小) ココア1個きな粉1個 中) ココア2個きな粉1個 ツナとブロッコリーのサラダ チキンブロス ※揚げパンを仕切り皿に盛りつけします	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 790kcal たんぱく質 32.1 g 脂 質 23.5 g	

今月の八郎湯産野菜

なが
長ねぎ
じゃがいも
さつまいも
だいこん
キャベツ
はくさい

毎月19日は食育の日です。12月はガーナ料理です。ガーナの話は裏面の食育だよりをご覧ください。

免疫力を上げる

代謝を高める

血液の流れをよくする

体の中から温かくしましょう。

がほちゃ

にんじん

さつまいも

さといも

にら

小松菜

ねぎ

しょうが

とうがらし

にんにく

しいたけ

大豆

肉類

ワナギ

イワシ

食育だより



令和6年度

12月号

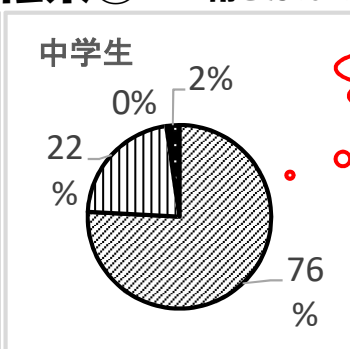
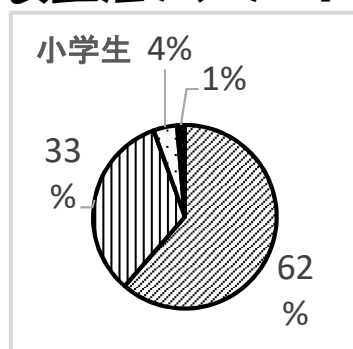
八郎潟町学校給食調理場

寒さに負けない体を作ろう

寒くなり体温が下がると、代謝機能や免疫力が低下します。また、空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、感染症にかかりやすくなります。肌や粘膜を丈夫にするビタミンAやCを含む食べものを食べて、体の調子を整えましょう。



食生活アンケート結果② ～朝ごはんの主食は何ですか？～



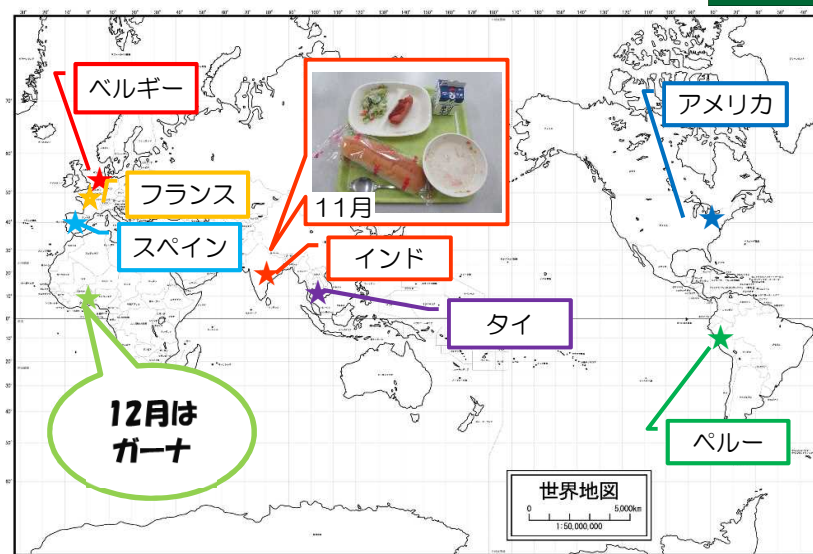
ごはん派は中学生の方が多いです。

- ☒ ごはん
- ☐ パン
- ☐ めん
- ☐ 食べない



「ごはん」の回答は、小学生が62%、中学生が76%と、違いが出ました。小学生では「めん」の回答が昨年度よりも増えました。ごはんはパンや麺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おすすめの主食ですが、食欲のない子どもにとって、パンや麺は手軽で食べやすいという利点もあります。

世界の料理 ～12月はガーナ～



ガーナは西アフリカの国で、金や石油、カカオ豆などを輸出しています。日本でもガーナ産のカカオを使ったチョコレートが有名ですね。

ガーナの主食は、イモ類を臼で挽いて湯で練って作る「フフ」が有名で、スープに浸して食べます。意外ですが、お米もよく食べられており、ジョロフライスはガーナの人気メニューです。