

令和4年12月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の“わ”』

桜井市立学校給食センター

		1日(木)		2日(金)					
<div data-bbox="86 205 705 974"> <h2>冬至クイズ</h2> <p>正しいのはどっち?</p> <p>毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。</p> <p>Q1 冬至は、1年のうちでもっとも何が短い日のこと?</p> <p>A B </p> <p>Q2 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?</p> <p>A B </p> <p>Q3 赤い色が邪氣をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は何?</p> <p>A B </p> <p>Q4 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?</p> <p>A B </p> <p>Q5 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?</p> <p>A B </p> </div> <div data-bbox="724 205 1149 974"> <p>正しいのはAとBどっちかな? こたえは裏に書いてあるよ。</p> <p>12月1日(木)と14日(水)は、桜井市内の小学生のグループが考えた献立です。みなさんの健康を考えて作られています。のこ残さずにいただきます。</p> <p>【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。</p> </div>									
		<div data-bbox="1159 205 1516 974"> <p>しろごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ちくわ(本) 天ぷら粉 青のり 揚げ油 きりぼしだいこんのもの 切干大根 にんじん カットうす揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし 炒め油 えいようスープ カットウイナー たまねぎ 緑豆もやし カットえのきたけ 冷凍豆腐 カット干しわかめ じゃがいも にんじん チンゲン菜 スープストック こしょう うすくちしょうゆ</p> </div>		<div data-bbox="1526 205 1883 974"> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ソテードオニオン 大豆水煮 グリーンピース 白いんげんペースト 赤ワイン ハヤシルウ ウスターソース こしょう くまわかめのサラダ くまわかめ たまねぎ ホールコーン にんじん 糸かまぼこ たまねぎドレッシング ミルメークコーヒー(えきだい) ミルメークコーヒー(個)</p> </div>					
5日(月)		6日(火)		7日(水)					
<div data-bbox="63 1001 415 1797"> <p>しろごはん ぎゅうにゅう キャベツのメンチカツ 揚げ油 うのはな 乾燥おから 鶏ひき肉 青ねぎ きざみこんにやく にんじん 炒め油 こいくちしょうゆ 三温糖 液体昆布だし ごまつなのみそしる カットうす揚げ 冷凍豆腐 ごまつな にんじん だいこん カットしめじ みそ 削り節パック</p> </div>		<div data-bbox="425 1001 782 1797"> <p>しろごはん(ぞうりょう) ジョア(フレーン) チキンカレー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが グリーンピース ソテードオニオン 大豆水煮 スープストック ローリエ カレーウ1 カレーウ2 ごぼうサラダ ささがきごぼう にんじん むき枝豆 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 うすくちしょうゆ</p> </div>		<div data-bbox="792 1001 1149 1797"> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン(国産野菜) ピザ用チーズ フロッキーサラダ カットブロccoli ごまドレッシング(個袋) ABCスープ カットウイナー にんじん たまねぎ カットいんげん じゃがいも ABCマカロニ スープストック こしょう うすくちしょうゆ</p> <p>しっかりと手を洗おう!</p> </div>		<div data-bbox="1159 1001 1516 1797"> <p>しろごはん ぎゅうにゅう ポークコロケ ポークコロケ 揚げ油 ごまつなのびたし ごまつな はくさい カットうす揚げ 三温糖 うすくちしょうゆ とんじり 豚肉 カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ つきこんにやく にんじん だいこん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック</p> </div>		<div data-bbox="1526 1001 1883 1797"> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ スパゲティ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ にんじん 豚ひき肉 三温糖 赤ワイン マッシュルーム水煮 トマト水煮 トマトケチャップ ウスターソース スープストック チキンサラダ チキンフレーク水煮 キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ(調理用) ヨーグルト(ちやくそう) ヨーグルト</p> </div>	
12日(月)		13日(火)		14日(水)					
<div data-bbox="63 1824 415 2615"> <p>むぎごはん 白ごはん 大麦 ぎゅうにゅう マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 蒸ひきわり大豆 トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぷん ごま油 三温糖 はるまき はるまき 揚げ油</p> </div>		<div data-bbox="425 1824 782 2615"> <p>しろごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きんぴらごぼう ささがきごぼう にんじん ちくわ(kg) 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 炒め油 にゅうめんじり 三輪そうめん カットうす揚げ 雪だるまかまぼこ にんじん たまねぎ 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック</p> </div>		<div data-bbox="792 1824 1149 2615"> <p>コッペパン ジョア(フレーン) カレーうどん うどん麺 鶏肉 カットうす揚げ カットしめじ にんじん たまねぎ 青ねぎ カレーウ1 カレーウ2 本みりん こいくちしょうゆ 液体昆布だし ツナコーン まぐろフレーク たまねぎ ホールコーン ノンエッグマヨネーズ りんご(ちやくそう) りんご(個袋)</p> </div>		<div data-bbox="1159 1824 1516 2615"> <p>しろごはん ぎゅうにゅう おでん ミニウイナー じゃがいも にんじん だいこん むき枝豆 平天 板こんにやく 厚揚げ 料理酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 液体かつおだし ねぎいりあつやきたまご ねぎ入り厚焼きたまご のりのつくだに のりの佃煮(個袋)</p> </div>		<div data-bbox="1526 1824 1883 2615"> <p>コッペパン 牛乳 クリスマスチキン クリスマスチキン 揚げ油 フロッキーとコーンのサラダ カットブロccoli ホールコーン イタリアンドレッシング やさしいスープ カットベーコン にんじん たまねぎ カットいんげん だいこん キャベツ スープストック こしょう うすくちしょうゆ クリスマスケーキ(ちやくそう) チョコケーキ(個)</p> </div>	

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	平均栄養摂取量
おぎごはん 白ごはん 大麦 ぎゅうにゅう ぶたどんのく 豚肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 錦糸たまご どうにゅうじる 鶏肉 料理酒 しょうが カットしめじ 青ねぎ にんじん じゃがいも 冷凍豆腐 無調整豆乳 みそ 削り節パック ミニフィッシュ ミニフィッシュ(個袋)	しろごはん ぎゅうにゅう いわしのかぼやき いわしの開きでんぷんつき 揚げ油 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん はくさいのしおこんぶあえ 白菜 チンゲン菜 にんじん きざみ塩こんぶ かすじる 豚肉 だいこん にんじん カットさといも ちくわ(kg) カットうす揚げ つきこんにやく 青ねぎ みそ 酒かす 削り節パック	しょくぱん(2まい) ぎゅうにゅう チーズオムレツ チーズオムレツ ミネストローネ カットウインナー にんじん じゃがいも たまねぎ むき枝豆 トマト水煮 シェルマカロニ マーガリン スープストック こしょう メーフルジャム(きんきゅうよう) メーブルジャム(個袋)	しろごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのおろしに 減塩ハンバーグ しょうが おろし大根 ゆずぼん酢しょうゆ ひじきのいぞに 干しひじき にんじん 鶏肉 じゃがいも むき枝豆 カットうす揚げ こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体昆布だし かぼちゃのみぞしる カットかぼちゃ たまねぎ カットしめじ カットうす揚げ 冷凍豆腐 青ねぎ みそ 削り節パック	栄養価 小学校 エネルギー 655kcal たんぱく質 25.5g 脂質 摂取エネルギーの28.6% 食べものの3つの働き 赤 おもにからだをつくる食品 黄 おもに熱や力のもとになる食品 緑 おもにからだの調子をととのえる食品

冬至クイズのこたえだよ。
みんな正解できたかな？

こたえ

Q1→A (この日以降、太陽が出ている時間が少しくなり長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」とも信じていた)
 Q2→B (別名で「なんさん」ともいう。「西瓜」はスイカ)
 Q3→A (小麦かゆや小麦粉、赤飯などを食べる地域がある)
 Q4→B (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)
 Q5→B (ゆずは暑がり強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)

12月給食たより



健康な体をつくるためには、いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切です。1回の食事に「あか」「きいろ」「みどり」のグループの食品が入っているとバランスよく食べることができます。いろいろ組み合わせさせて食べるようにしましょう。

「あかのなかま」「きいろのなかま」「みどりのなかま」をバランスよく食べよう!

からだをつくる
エネルギーのもとになる
からだのちようしをととのえる

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入り!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用・免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いちも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった「ながら食べ」や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

大みそか

年越しそば

そばの細長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

正月 おせち料理

もともとは歳神様へのお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。

あなたの家では何と呼びますか?

かんとうふうそうに 関東風雑煮
かんさいふうそうに 関西風雑煮

いわしの蒲焼き <4人分>

<材料>

- いわしの開き 4尾
- でんぷん 適宜
- 揚げ油 適宜
- しょうが(すりおろす) 4g
- 砂糖 28g
- こいくちしょうゆ 28g
- 本みりん 20g

<作り方>

- 鍋に砂糖・こいくちしょうゆ・みりんを入れてひと煮立ちさせ、しょうが汁を加えてタレを作る。
- いわしにでんぷんをつけ油で揚げる。
- 油をきり、①のタレをつける。

<奈良県産>
米 米粉 こまつな カットしめじ 青ねぎ 錦糸たまご こんにやく(製造)

<桜井市産>
三輪そうめん(製造)