

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの	その他の調味料	【栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
11	木	牛乳		牛乳					719 28 30	八宝菜とは、肉や野菜などを炒め、片栗粉でとろみをつけた中華料理です。八宝菜の「ハ(はち)」は8種類という意味ではなく、「たくさん」という意味です。
		麦入りご飯			米 麦					
		八宝菜	豚肉 なた うずらの卵		片栗粉	油 ごま油	しょうが にんじん だけのこ 玉ねぎ きくらげ ヤングコーン 白菜 チンゲン菜	酒 オイスターソース しょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう		
		揚げぎょうざ	豚肉		でん粉 砂糖 小麦粉	豚脂	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
		キウイフルーツ					キウイフルーツ			
12	金	牛乳		牛乳					695 27 26	ふるさと給食の日です。旬のさつまいもは函南町産です。みかんは静岡県産です。給食では「地産地消」を心がけています。
		さつまいもご飯			米 さつまいも	黒ごま		酒 塩		
		ししゃもフライ	ししゃも		パン粉 小麦粉 コーン フラワー ライ麦粉	油		ソース		
		おかか和え		かつお節	上白糖		キャベツ にんじん もやし	しょうゆ		
		豚汁	豚肉 みそ 豆腐		じゃがいも こんにゃく	油	ごぼう にんじん 大根 根深ねぎ	酒		
		みかん					みかん			
15	月	牛乳		牛乳					676 33 25	今日のハンバーグは、鶏ひき肉、豚ひき肉と一緒に豆腐も練り込んで作っています。豆腐を入れることでハンバーグがふわっとします。そして、栄養価もアップします。
		麦入りご飯			米 麦					
		豆腐入りハンバーグ	鶏肉 豚肉 豆腐 卵		パン粉 三温糖	油	玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ ソース トマトケチャップ 赤ワイン		
		もやしのごま酢和え			上白糖	ごま ごま油	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢		
		かきたま汁	卵		片栗粉		えのき 根深ねぎ	塩 しょうゆ 酒		
16	火	牛乳		牛乳					773 33 44	「寒いから」「面倒だから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしています。食事前には石鹸でしっかり手を洗う習慣をつけましょう。パンの日は特によく洗いましょう。
		ツナコーントースト	ツナ	脱脂粉乳	小麦粉 上白糖	ショートニング マヨネーズ	玉ねぎ コーン	塩 こしょう		
		ボークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	じゃがいも 三温糖	油	玉ねぎ にんじん トマト	塩 こしょう 赤ワイン トマトケチャップ マギーブイオン ソース		
		オレンジ					オレンジ			
17	水	牛乳		牛乳					794 26 36	ブロッコリーは、ラテン語で「芽生え」を意味する「ブロッコ」から名づけられました。日本に伝えられたのは明治時代ですが、あまり普及せず、本格的に栽培されるようになったのはここ数十年だそうです。今日はクリスマスメニューです。
		コーンピラフ			米	バター	玉ねぎ にんじん コーン	マギーブイオン 塩 こしょう 白ワイン		
		鶏肉のバーベキューソースがけ	鶏肉		三温糖		しょうが レモン汁 すりおろし りんご にんにく	酒 しょうゆ		
		ブロッコリーサラダ			三温糖	ごま マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー にんじん	しょうゆ 塩 こしょう		
		ミネストローネ	ベーコン			オリーブ油	にんにく 玉ねぎ セロリ にんじん トマト キャベツ	赤ワイン トマトケチャップ マギーブイオン		
		クリスマスデザート	豆乳		砂糖 水あめ 米粉 大豆粉	油		ココアパウダー		
18	木	牛乳		牛乳					700 28 29	12月22日は冬至です。冬至とは、1年間で一番昼が短い日の事です。無病息災を祈って行う昔からの習慣がいくつかあります。そのうちの一つは運を呼び込むため「ん」のつく食べ物を食べることです。今日の給食には、『うどん』『にんじん』『なんきん(かぼちゃ)』が入っています。
		うどん			小麦粉			塩		
		和風つけ汁(冬至)	鶏肉 油揚げ みそ				にんじん 干しいたけ かぼちゃ 大根 根深ねぎ	酒 しょうゆ		
		野菜のかき揚げ			さつまいも てんぷら粉	油	玉ねぎ にんじん			
		ごま和え			三温糖	ごま	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ		
19	金	牛乳		牛乳					688 28 32	物価高騰のため、比較的値段の変動が少なく、安価で栄養のあるもやしを給食ではたくさん使っています。もやしは若い芽がぐんぐん伸びていくという意味から名づけられたそうです。
		鶏ごぼう飯	鶏肉 油揚げ		米 三温糖		ごぼう にんじん	しょうゆ 酒 塩 みりん		
		いわしフライ	いわし		パン粉 小麦粉	油		ソース 塩		
		ひじきと枝豆のサラダ		ひじき	上白糖	ごま油 ごま	にんじん もやし 枝豆	しょうゆ 米酢 塩		
		キャベツのみそ汁	豆腐 みそ		じゃがいも		キャベツ 玉ねぎ			
22	月	牛乳		牛乳					708 24 24	二期の給食は今日で終わりです。冬休み中も規則正しい生活、バランスの取れた食事を心がけ、3学期も元気に登校しましょう。
		麦入りご飯			米 麦					
		ボークカレー	豚肉	ヨーグルト	じゃがいも はちみつ	油	にんにく 玉ねぎ セロリ トマト にんじん	ソース カレーフレーク しょうゆ 塩 こしょう		
		コールスローサラダ			上白糖	油	キャベツ にんじん きゅうり コーン	りんご酢 塩 こしょう		
		みかんゼリー			水あめ 砂糖		みかん果汁			

冬休みの食生活～10のポイント

- ① 必ず手を洗おう
- ② 飲み物は温かいものを飲ぼう
- ③ しっかり手を洗ってから食事をしよう
- ④ 1日3食、規則正しく食べよう
- ⑤ 旬の野菜や果物を食べよう
- ⑥ たっぷり飲んで水分を摂ろう
- ⑦ 寒い時期は、温かいものを食べよう
- ⑧ 一人で食卓を囲む習慣を身につけよう
- ⑨ 1人以上の家族と一緒に食卓を囲もう
- ⑩ 以上のことをつまみかき、楽しい冬休みをお過ごしください。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

大晦日(12月31日)・・・正月(1月1日)～

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

年越しそば

年取り魚

ブリ

サケ

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学ぶようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさと」の味や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べ、新年のお祝いします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重なる」「めでたき重なる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの雑煮。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのものを食べる所、もちを入れない所もあります。

関西風雑煮

関東風雑煮

冬は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。