



12月の給食だより



島牧村学校給食センター

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|---|--|---|--|
| 2 ごはん みそ汁(大根とわかめ) さばのカレー煮 ブロッコリーのサラダ | 3 ごはん 豆腐のすまし汁 メンチカツ もやしの和風サラダ | 4 わかめごはん みそ汁(小松菜と厚揚げ) 焼魚(赤魚) 玉ねぎのマリネ | 5 こぎつねうどん 春巻き バナナ | 6 ごはん ツナじゃが煮 ほうれん草の磯和え オレンジ(2切れ) |
| ※小麦・卵・乳 | ※小麦・卵・乳 | ※小麦・卵・乳 | ※小麦 | ※小麦 |
| 9 ごはん みそ汁(じゃがいもと玉ねぎ) チーズハンバーグ キャベツサラダ | 10 ごはん みそ汁(わかめとなめこ) あじフライ 切干大根のサラダ | 11 ごはん わかめスープ みそ焼肉 春雨サラダ | 12 ナポリタン 野菜コロッケ アロエフルーツ | 13 ポークピラフ コンソメスープ 野菜もっちりずフライ 青りんごゼリー |
| ※小麦・卵・乳 | ※小麦・乳 | ※小麦・卵・乳・落花生 | ※小麦・卵・乳 | ※小麦・卵・乳 |
| 16 ごはん みそ汁(玉ねぎと油揚げ) さんまのみそ煮(2切れ) 大根サラダ | 17 ごはん みそ汁(長ねぎと豆腐) ざんぎ(3個) もやしのピリ辛和え | 18 ごはん 春雨スープ ホイコーロー ブロッコリーのツナ和え | 19 焼きそば しゅうまい(3個) ソフール | 20 カレーライス わかめとツナのサラダ ストロベリーゼリー |
| ※小麦・卵・乳 | ※小麦・卵・乳 | ※小麦・卵 | ※小麦・卵・乳・エビ | ※小麦・乳 |
| 23 ごはん かぼちゃ団子汁 白身魚のフライ ほうれん草のなめ茸和え | 24 ごまパン 野菜スープ グラタン ハムコーンサラダ クリスマスケーキ | 25 ごはん みそ汁(じゃがいもとわかめ) 味付ハンバーグ ブロッコリーのサラダ | <div data-bbox="1179 1381 1495 1593" data-label="Complex-Block"> <p>みかん 手軽にビタミンC補給！ 1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。</p> </div> | |
| ※小麦 | ※小麦・卵・乳 | ※小麦・卵・乳 | | |



冬至とは、1年で最も昼が短くなる日のことです。この日は、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると、かぜをひきにくくなるといういい伝えがあるからです。給食では23日(月)にかぼちゃ団子汁が登場します。



風邪に負けない体をつくろう！

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



手洗い・うがい
食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事
野菜もしっかり食べよう

十分な休養
早寝・早起きを心がけよう

適度な運動
外で元気に体を動かそう

今月の平均成分表示

| 小学校 | 中学校 |
|-----------------|-----------------|
| エネルギー : 666kcal | エネルギー : 772kcal |
| たんぱく質 : 24.7g | たんぱく質 : 28.2g |
| 脂質 : 23.8g | 脂質 : 26.3g |
| 炭水化物 : 88.3g | 炭水化物 : 93.1g |
| 食塩相当量 : 2.4g | 食塩相当量 : 2.9g |

※印はその日の給食で使用されている特定原材料(7品目)を表示しています。
{落花生、そば、乳(乳製品)、卵、小麦、えび、かに}
特定原材料とは特にアレルギー症状を起こしやすいとされる食品のことを言います。
牛乳については毎日給食で出ますので省略しています。

※材料の入荷等により、献立に変更が発生することがありますのでご理解願います。