

12月

給食だより

No.17
令和6年11月29日



もぐもぐ★ランチ



「給食カレンダー」

大仙市仙北学校給食センター
「もぐもぐランチHOUSE」

月	火	水	木	金
<p>2日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鶏肉の西京焼き 肉じゃが 雪花汁※</p> <p>※雪花汁の雪花とは雪の結晶や、降る雪を花にたとえたものです。給食では稲庭うどんを雪に見立てています。</p>	<p>3日</p> <p>高野豆腐のそぼろ丼※ 牛乳</p> <p>もやしのだくあん和え 厚揚げのみそ汁 秋田どっさりりんごゼリー</p> <p>※高野豆腐は、カルシウムや鉄など、成長期のみなさんに必要な栄養素がたっぷり含まれている食品です。</p>	<p>4日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>国産まぐろカツ※ 切干大根のハリハリ さつまいものみそ汁</p> <p>※日本では古くからまぐろが食べられていて、岩手県などの縄文時代の遺跡からもまぐろの骨が見つかっています。</p>	<p>5日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ポテトとお米のささみカツ くきわかめの炒り煮※ なめこのすまし汁</p> <p>※くきわかめなどの海そうは、水溶性の食物せんいがたくさん含まれているので、おなかの調子をととのえます。</p>	<p>6日</p> <p>米粉コッペパン 牛乳</p> <p>荒挽きポロニアステーキ ブロッコリーサラダ※ 白菜のコーンシチュー</p> <p>※緑黄色野菜の中でもブロッコリーの栄養価はトップクラス。ビタミンやミネラルが豊富で、特にビタミンAやCをとるにはお勧めの野菜です。</p>
<p>9日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>チキンのオープン焼き 枝豆サラダ 大根のコンソメスープ</p> <p>※大根は稲作文化とともに中国から伝わったそうです。私たちがよく食べる大根は白い根っこですが、世界には紫色、茶色、灰色などの黒い品種のものもあるそうです。</p>	<p>10日 ※高梨小：3松なし</p> <p>チキンカレー 牛乳</p> <p>にんじんしりしり※ ヨーグルト</p> <p>※にんじんしりしりのオレンジ色は、にんじんに含まれているカロテンという栄養の色です。カロテンは、体の中でビタミンAに変わります。お肌や鼻、のどの粘膜をじょうぶにしてくれて、病気のウィルスから体を守ってくれます。</p>	<p>11日 ※横堀小：5年なし</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>あじ磯辺フライ 塩とろみ炒め ベーコンと真だくさんみそ汁※</p> <p>※ベーコンは、豚肉を塩漬け、くん製にしてあります。そのため香りやうま味、コクがあります。よく『ベーコンは西洋のかつおぶし』と言われ、料理のコク出しに使います。</p>	<p>12日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>カレーポテトコロッケ※ 豚肉と大根のうま煮 ゆばとわかめのすまし汁</p> <p>※コロッケは、フランス語で「クロケット」といい、「カリカリしたもの」という意味です。それがいつの間にか、日本に来てコロッケと呼ばれるようになりました。</p>	<p>13日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>東北しゅうまい2コ 厚揚げホイコーロー ワンタンスープ塩味※</p> <p>※スープに使ったチンゲン菜は中国生まれの野菜です。かぜを予防してくれるビタミンAやビタミンC、骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。</p>
<p>16日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>軟骨入り鶏つくね ちくわと野菜の磯辺和え いものこ汁みそ味※</p> <p>※「いものこ」とは里いものことです。里いもには、体の中の余分な塩分を外に出す働きや、胃や腸のそうじをする栄養素が含まれ、私たちの体を守ってくれています。</p>	<p>17日</p> <p>豚キムチ丼※ 牛乳</p> <p>小松菜のナムル わかめスープ みかんゼリー</p> <p>※キムチは朝鮮半島の漬物です。色でもわかるように唐辛子をたっぷり使って作ります。キムチは発酵食品なので、乳酸菌を多く含んでいて、腸の働きを良くしてくれます。</p>	<p>18日 ※高梨小：1松なし</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>チキンメンチレバー入り※ ひじきと厚揚げの炒り煮 大根のみそ汁</p> <p>※レバーには血液を作るために必要な鉄分がたっぷり含まれています。苦手な人も多いと思いますが、鉄分を多く含む食べものをしっかり食べるのが大切です。</p>	<p>19日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>国産野菜のいかチヂミ ラーメンサラダ 塩マーボー豆腐※</p> <p>※給食ではいろいろな豆腐料理が出ます。豆腐は消化がよく、たんぱく質やカルシウムをたくさん含んでいます。今日は、あっさり塩味のマーボー豆腐にしてみました。</p>	<p>20日 ※横堀小：3年なし</p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>鶏肉のカレー風味焼き ポテトウィンナー炒め 豆乳かぼちゃスープ※ ブルーベリージャム ベビーチーズ(中のみ)</p> <p>※明日は『冬至』です。昔から冬至の日にかぼちゃを食べると風邪を引かないと言われていました。</p>
<p>23日 ※横堀小：2年なし</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>いわしの煮付け(レモン醤油)※ れんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁</p> <p>※いわしには骨や歯に欠かせないカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。</p>	<p>24日※</p> <p>ハヤシライス ジョアストロベリー カラフルソテー クリスマスデザート</p> <p>※クリスマス料理といえば、日本では鶏肉を食べますが、アメリカでは七面鳥を食べます。国によってクリスマスに食べる料理がそれぞれ違っているので、調べてみるのも楽しいですよ。</p>	<p>25日※ ※高梨小：全校なし</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ショーロンポー2コ 炒めビーフン 白菜と肉だんごのスープ</p> <p>※明日から冬休みになりますね。早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べて、たくさん体を動かして、楽しい冬休みにしてくださいね！</p>	<p>「二十四節気」</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>12月7日 「大雪」</p> <p>朝夕には、池や川に氷を見るようになる。大地の霜柱を踏むのもこの頃から。山々は雪の衣をまとい冬姿となる頃。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>12月21日 「冬至」</p> <p>一年の中で最も夜が長い日。この日より日が長くなり始めることから、昔はこの日を年の始まりと考えられていた。冬至かぼちゃや柚湯などの習慣が残る日。</p> </div> </div>	

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。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

※予定献立につき変更になる場合もあります。ご了承ください。



給食費の第8期納付期限(口座振替)は12月25日です。

給食こんだて配信中

QRコードをスマートフォンで読み取り、12月の給食費が振り込まれるまで、お申し込みください。