



12月の献立



12月 給食だよ!

安芸高田市給食センター
令和3年(2021年)12月



今年も残り1か月。寒さも本格的になってきました。しっかり食べて、体の中から温まろう!

		1日(水)	2日(木)	3日(金)
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ごはん(少なめ) 牛乳 焼きビーフン 海鮮揚げシューマイ ささみともやしのサラダ	ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁	ごはん 牛乳 肉豆腐 茎わかめの酢の物	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー キャベツのじゃこサラダ	ごはん 牛乳 アリゾナスステーキ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ (小中)焼きプリン
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め 小松菜のナムル	ごはん 牛乳 (小)豚肉とごぼうのつくね (保幼中)鯖の塩焼き 青じそ和え なめこのみそ汁	カレーライス 牛乳 シーザーサラダ みかん	ごはん 牛乳 美酒鍋 ひじきのごまマヨネーズ くるみちりめん 【食育の日】	ごはん 牛乳 (小)鯖の塩焼き (保幼中) 豚肉とごぼうのつくね お豆のサラダ 麩のすまし汁
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	
ごはん 牛乳 みそおでん キャベツのごま和え	ごはん 牛乳 えびと豆腐の チリソース煮 中華和え	ごはん 牛乳 いかの天ぷら ほうれん草のおひたし ほうとう汁	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き コールスロー クラムチャウダー (小中)お米のクリスマスケーキ	

八千代中リクエスト給食♪

ビタミンACEで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミン類をしっかりとりましょう。特に、体の抵抗力を高めるビタミンA・C・Eを意識してとりたいですね。



体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

「冬至」(今年は12/22)と かぼちゃ

ビタミンACEたっぷりのかぼちゃは、夏が旬の野菜ですが、冬まで保存しておけるので、寒い時期のビタミン補給にも大切な野菜でした。「冬至」にかぼちゃを食べる習慣があるのも、そんなかぼちゃのパワーをもらって、冬を元気に過ごしたいという願いが込められているんですね。(給食では、ほうとう汁にかぼちゃが入っています。)

給食の思い出&メッセージ

ほんの一部ですが紹介します。たくさんのメッセージをありがとう!

- ・毎日ちがうメニューでおいしい。委員の人が読むクイズで毎回みんなが盛り上がっている。
- ・休みの人がいた時の、残った給食のじゃんけんが楽しそうだった。
- ・ぬた、そんな嫌いじゃないのに、みんな嫌って行っててなんかさびしかったです。かわいそうな、ぬた。いつもおいしい給食ありがとうございましたああああああああ!!
- ・1回ポトフがなくなってしまった日やレトルトになった日もあったけど、その日があったからこそ、給食の大切さがわかりました。
- ・3時間目や4時間目になると、給食のことを考えてしまって、おなかがならないように耐えるのが大変だった。それくらい給食が楽しかった。9年間おいしい給食が食べられて、とても幸せだった。

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

小学校4年生の食事に相当する値です。

☆平均栄養量☆

エネルギー 659 kcal	たんぱく質 26.9 g
脂質 19.0 g	カルシウム 347 mg
食物繊維 4.1 g	食塩相当量 2.1 g

