

# 令和3年度 12月 がっこうきゅうしよくんだてひょう

冬のさむさに負けぬようにしっかり食べてかぜを予防しましょう。

12月21日は、1年でもっとも日が短い日「冬至」です。給食では20日に冬至給食を提供します。冬至には名前に「ん」のつく食べ物を食べる「運」を呼び込めるといわれていることから「冬至かぼちゃ(かぼちゃの別名:なんきん)」「けんちん汁」を提供します。また、冬至にはゆず湯に浸かると風邪をひきにくくなります。給食でもゆず湯気分を味わえるように「ぶりの照り焼きゆず風味」を提供します。また、3日は七飯町の姉妹都市である香川県三木町との交流給食です。この日、七飯町では香川の郷土料理「まんばのけんちゃん」と「うちこみうどん汁」、三木町からいただく「さぬきウイっこ」というキウイフルーツと「まんば」を提供し、同じ日に三木町の給食では七飯町から贈る「ななみつき」と「長ねぎ」を味わってもらいます。

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにも さばのおおき もやしのおかかあえ	せいはいくまい じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ さば	きりぼしだいこん、しらたき、にんじん、さやいんげん
2 (木)	ツイストパン 山川ぎゅうにゅう ながねぎのクリームシチュー わかさぎのマリネ りんご (ななみつき)	こむぎこ じゃがいも、バター、あぶら、こむぎこ こめ、あぶら、オリーブオイル、さとう	ぎゅうにゅう、たまご とりにく、スキムミルク、いわし、しほはなまめ、いんげんまめ、クリーム	ながねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、レモン、かじゅう りんご
3 (金)	三木町交流 ごはん ぎゅうにゅう うちこみうどん きびなごのてんぷら まんばのけんちゃん キウイフルーツ (さぬきウイっこ)	せいはいくまい うどん、さといも こむぎこ、でんぷん、さとう、あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、しろみそ きびなご、しろみそ あぶらあげ、とうふ	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ しょうが まんば、はくさい キウイフルーツ
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ はっぼうさい みかん	せいはいくまい しろごま、でんぷん でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう わかめ、はんぺん、とうふ いか、えび、ぶたにく、うすらたまご	えのきだけ、にんじん、ながねぎ、とうもろこし にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、もやし みかん
7 (火)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ スパイシーポテト ひじきサラダ	こむぎこ さとう じゃがいも、あぶら マヨネーズ (エッグケア)	ぎゅうにゅう ぶたにく、いんげんまめ ひじき、まぐろあぶらづけ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト きゅうり、とうもろこし
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう すきやき こんぶのあぶらいため キャベツのあさづけ	せいはいくまい じゃがいも、やきふ、さとう あぶら、さとう、しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきどうふ、あかみそ はるとりこんぶ、さつまあげ	しらたき、もやし、たまねぎ、ながねぎ きりぼしだいこん、にんじん キャベツ、にんじん
9 (木)	ぎゅうにゅう スパゲッティベスコトーレ チキンアップルシザー はくさいのごまマヨサラダ	スパゲティ、オリーブオイル、バター でんぷん、あぶら、さとう しろごまマヨネーズ (エッグケア)	ぎゅうにゅう いか、えび、ベーコン、こなチーズ とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト しょうが、りんご、たまねぎ、にんにく はくさい、きゅうり
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃだんごじる さけとおさましいたけのちゃんちゃんやき りんご (ふじ)	せいはいくまい じゃがいも、でんぷん あぶら、さとう、バター	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ さけ、しろみそ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、ながねぎ、みつば、ほししいたけ おうさましいたけ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、にんにく りんご
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう おでん ごぼうとじゃがいものごまがらめ みかん	せいはいくまい さとう じゃがいも、でんぷん、あぶら、さとう、はちみつ、しろごま	ぎゅうにゅう こんぶ、はんぺん、ほうてん、がんもどき、うすらたまご こうなご	こんにゃく、にんじん、だいこん、ほししいたけ ごぼう、しょうが みかん
14 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう やさしいスープ たらのクリームグラタン キウイフルーツ	こむぎこ じゃがいも バター、こむぎこ、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、たまご ベーコン たら、ぎゅうにゅう、スキムミルク、クリームチーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、パセリ たまねぎ、しめじ キウイフルーツ
15 (水)	ぎゅうにゅう 七飯カレー だいこんとコーンのサラダ ヨーグルト	せいはいくまい、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、バター オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう エゾシカにく、しろはなまめ、いんげんまめ ヨーグルト 牛乳	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、おうさましいたけ、りんご、トマト、にんにく だいこん、とうもろこし
16 (木)	ぎゅうにゅう ながさきちゃんぽん ギョーザフライ こまつなのなんばんづけ	ちゅうかめん、あぶら、でんぷん こむぎこ、ごまあぶら、さとう、パンこ、あぶら さとう、ごまあぶら	ぶたにく、いか、えび、やきかまぼこ ぶたにく、たまご	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ほししいたけ、にんにく キャベツ、たまねぎ、はなご、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく こまつな、もやし

## こんげつのもくひょう 「さむさに負けぬからだをつくらう」

かぜ 風邪やインフルエンザが流行する時期です。好き嫌いせずにバランスのよい食事を3食摂り、強い体をつくりましょう! 食事のみではなく、適度な運動と睡眠も免疫力アップに欠かせません



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ごもくあんかけどうふ ほしえびまめ じゃがいもとキャベツのごまあえ	せいはいくまい さとう、あぶら、でんぷん でんぷん、あぶら、さとう、しろごま じゃがいも、しろごま、さとう	ぎゅうにゅう どうふ、ぶたにく だいず、ほしえび	にんじん、ながねぎ、たけのこ、たまねぎ、さやいんげん、ほししいたけ キャベツ、にんじん
20 (月)	冬至給食 ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ぶりのてりやきゆずふうみ 冬至かぼちゃ	せいはいくまい あぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう どうさんだいずどうふ ぶり あずき	にんじん、ごぼう、だいこん、さやいんげん、つきこんにゃく、ながねぎ ゆず かぼちゃ
21 (火)	クリスマス給食 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ほたてとほうれんそうのクリームスープ ハーブチキン りんご	こむぎこ バター、あぶら、こむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ほたて、ぎゅうにゅう、クリーム、スキムミルク とりにく	たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、パセリ にんにく りんご
22 (水)	アジナテ 山川ぎゅうにゅう エゾシカピビンバ なめことたまごのスープ てづくりあんぱんフルーツ	せいはいくまい、あぶら、しろごま、さとう、ごまあぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう はんぺん、たまご ぎゅうにゅう、アガー	ぎゅうにゅう エゾシカにく、ぶたにく、だいず なめこ、ながねぎ、みつば おうとう、みかん、パインアップル
23 (木)	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース だいずコロック キャベツとツナのサラダ	スパゲティ、オリーブオイル じゃがいも、こむぎこ、パンこ、でんぷん、あぶら マヨネーズ (エッグケア)	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず、こなチーズ だいず まぐろあぶらづけ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト たまねぎ キャベツ、とうもろこし
24 (金)	終 業 式			

かぜよぼうにやくだつえいようぞです。せっきょくてきにといましよう!

**たんぱく質**

筋肉を増やし体温を上げて、  
細菌やウイルスへの  
抵抗力を高めます。

**ビタミンA**

のどや鼻などの粘膜を  
保護します。

**ビタミンC**

免疫力を高めて風邪を  
予防します。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A(β胡萝卜素)	B1	B2	C		
月平均栄養価	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	630	25.5	20.2	396	2.6	324	0.36	0.55	32	5.1	2.0

今月のプレミアムななえ茶は2日と22日です。

2日は大沼漁協のご協力、七飯産の旬の「わかさぎ」をマリネにして提供します。七飯産の長ねぎと山川牛乳を使用して作る『長ねぎのクリームシチュー』や『ななみつき』もお楽しみに! 22日は七飯産のエゾシカひき肉の『ピビンバ』、七飯産のなめこと長ねぎを使用して作る『なめこと卵のスープ』、山川牛乳を使用する手作りのデザート『杏仁フルーツ』を提供します。今月は冬至給食やクリスマス給食など行事食もたくさんありますので、お楽しみに!

今月の七飯産

こめ、ちゅうかめん、じゃがいも、ぎゅうにゅう、エゾシカにく、わかさぎ、どうさんだいずどうふ、こあげ、こんにゃく、しらたき、おうさましいたけ、なめこ、ながねぎ、ごぼう、かぼちゃ、きりぼしだいこん、りんご、のしょうをよていしています。