

令和4年度 12月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

ここの冬至(とうじ)は12月22日です。

12月22日は、1年でもっとも日の出から日の入りまでが短い日「冬至」です。冬至には名前に「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込めるといわれていることから給食では21日に「冬至かぼちゃ(かぼちゃの別名：なんきん)」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「ゆず大根」を提供します。今月は七重小学校の3年生が総合的な学習の時間で考えた料理を献立に取り入れました。自分たちが考えた料理が採用されているかもしれません。ぜひ探してみてくださいね！

七飯町学校給食センター

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 (木)	ぎゅうにゅう ひじきスパゲッティ いわしのカリカリフライ かぼちゃサラダ	スパゲッティ、オリーブオイル、バター じゃがいも、あぶら しろごま、マヨネーズ(エッグケア)	ぎゅうにゅう ひじき、ぶたにく、いか いわし ヨーグルト	にんじん、ピーマン、たまねぎ、しめじ かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ
2 (金)	ごはん ごもくあんかけとうふ ほたてのカレーザンギ はくさいのおひたし	せいはいくまい さとう、あぶら、でんぷん でんぷん、あぶら しろごま	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく ほたてがいか かつおぶし はくさい	にんじん、ながねぎ、たまねぎ、しいたけ、しょうが しょうが はくさい
5 (月)	ごはん かすじろ ななエソシカハンバーグ ほうれんそうともやしのごまあえりんご	せいはいくまい じゃがいも、さけかす さとう さとう、しろごま	ぎゅうにゅう さけ、あぶらあげ、しろみそ、ぎゅうにゅう ぶたにく、エソシカにく、とうふ、だいず、たまご	つきこんにやく、にんじん、ながねぎ、だいこん ごぼう、おうさましいたけ、たまねぎ ほうれんそう、もやし りんご
6 (火)	ぎゅうにゅう ながさきちゃんぽん うのはなコロッケ だいこんのなんばんづけ	ちゅうかめん、あぶら、でんぷん じゃがいも、パンこ、でんぷん、あぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか、えび、ゆきかまほこ おから、ひじき	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ながねぎ、しいたけ、にんにく ごぼう、にんじん、たまねぎ だいこん、ほうれんそう
7 (水)	ごはん チリコンカン だいこんスープ てづくりミルクかんでんフルーツあえ	せいはいくまい じゃがいも、あぶら、さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず、いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう、アカー	たまねぎ、にんじん、トマト だいこん、たまねぎ、にんじん、パセリ おうとう、みかん、パインアップル
8 (木)	7しななデー ソフトフランスパン きのこほうれんそうのクリームスープ わかさぎのチーズかきあげ きりほしだいこんとチキンのサラダ	こむぎこ じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら でんぷん、こめこ、しろごま、あぶら マヨネーズ(エッグケア)、しろごま	ぎゅうにゅう ほたてがいか、いんげん、クリーム、スキムミルク わかさぎ、チーズ チキンあぶらづけ	たまねぎ、きりほしだいこん、しいたけ、にんじん、パセリ にんじん、えだまめ きりほしだいこん、きゅうり
9 (金)	ごはん おでん とりとあげじゃがのねぎだれがけ みかん	せいはいくまい さとう こめこ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう さとう こんぶ、はんぺん、ほうてん、がんもどき、とうふ、たまご	こんにやく、にんじん、だいこん、ほししいたけ しょうが、にんにく、ながねぎ みかん
12 (月)	ぎゅうにゅう エソシカにくのななえカレー ごまみそサラダ 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 しろごま、さとう、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう エソシカにく、しろはなまめ、いんげんまめ まぐろあぶらづけ、しろみそ ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、にんにく、おうさましいたけ、りんご、トマト キャベツ、もやし
13 (火)	ぎゅうにゅう スパゲッティパスカトーレ ほうれんそうオムレツ りんご	スパゲッティ、オリーブオイル、バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう いか、えび、ほたてがいか、チーズ たまご、クリーム、ぎゅうにゅう、チーズ、ベーコン	たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、トマト たまねぎ、ほうれんそう りんご
14 (水)	ごはん キムチチゲ ギョーザフライ もやしのナムル	せいはいくまい じゃがいも、ごまあぶら こむぎこ、ごまあぶら、さとう、パンこ、あぶら しろごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく、あかみそ ぶたにく、たまご	はくさい、ながねぎ、にら、にんにく キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく もやし、にんじん
15 (木)	ツイストパン ポークビーンズ ジャーマンポテト みかん/チョコクリーム	こむぎこ さとう じゃがいも、あぶら、バター さとう、カカオマス	ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく、いんげんまめ ベーコン たまねぎ、パセリ みかん	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト たまねぎ、パセリ みかん
16 (金)	ごはん せんべい さばのさいきょうやき ごもくに	せいはいくまい かやきせんべい さとう じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりにく さば、さいきょうみそ がんもどき、ゆきちくわ、ひじき、だいず	にんじん、ごぼう、しめじ、だいこん、ながねぎ つきこんにやく、にんじん

こんげつのもくひょう「せむさにまけいからだをつくらう」

寒さに負けない体をつくるには、バランスのよい食事と規則正しい生活が基本です。今月の給食は、生姜や酒かすなどの体をあたためる食材をたくさん取り入れました！学校でも家庭でも、好き嫌いせず食べて寒さに負けない体を作ろう！



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
19 (月)	ごはん ちゅうかコーンスープ はっぼうさい キウイフルーツ	せいはいくまい でんぷん でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、わかめ いか、えび、ぶたにく、うすらたまご	ながねぎ、にんじん、とうもろこし にんじん、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、だけのご キウイフルーツ
20 (火)	ぎゅうにゅう おやこうどん たまふくらとごぼうのごまからめ みかん	ぎゅうにゅう うどん、でんぷん、さとう でんぷん、あぶら、さとう、しろごま、はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく、たまご だいず(たまふくら)	ながねぎ、こまつな、ほししいたけ、えのきだけ ごぼう、しょうが みかん
21 (水)	冬至給食 ごはん すきやき ゆすだいこん 冬至(とうじ)かぼちゃ	せいはいくまい じゃがいも、ゆきか、さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ゆきとうふ、あかみそ さとう あずき	しらだき、たまねぎ、もやし、ながねぎ だいこん、ゆず かぼちゃ
22 (木)	クリスマス給食 ソフトフランスパン シーフードシチュー ほねつきハーブチキン キャベツのコールスロー	こむぎこ じゃがいも、バター、あぶら オリーブオイル マヨネーズ(エッグケア)	ぎゅうにゅう えび、ほたてがいか、ぎゅうにゅう、スキムミルク、 しろはなまめ、いんげんまめ、クリーム とりにく まぐろあぶらづけ	にんじん、たまねぎ、しめじ にんにく キャベツ、とうもろこし、レモンかじゅう
23 (金)	7しななデー 山川ぎゅうにゅう ねぎたまどん とんじる りんご(ななみつき)	せいはいくまい、でんぷん、さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ、たまご ぶたにく、とうふ、いんげん、しろみそ、ぎゅうにゅう	ながねぎ、たまねぎ、ほししいたけ にんじん、ごぼう、たまねぎ、かぼちゃ、つきこんにやく りんご
26 (月)	ごはん あすかじろ ぶりのうめてりやき 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 じゃがいも、さとう、しろごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、しろみそ、ぎゅうにゅう ぶり キャベツ、にんじん	にんじん、ごぼう、はくさい、ながねぎ、しょうが、しめじ うめ キャベツ、にんじん

風邪予防に役立つ栄養素です。積極的にとりましょう！

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。

豚汁やけんちん汁などの具だくさんの汁物、ちゃんこ鍋や寄せ鍋などの鍋料理は、たんぱく質やビタミンをたくさん摂れ、体も温まるので寒い冬におすすめの料理です。生姜をトッピングすると、さらに体がポカポカと温まるので、おすすめです！

	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	634 kcal	25.4 g	20.9 g	366 mg	2.6 mg	287 μg	0.37 mg	0.55 mg	29 mg	5.4 g	2.0 g

今月の7しななデーは8日と23日です。

8日は大沼漁協のご協力で、七飯産の「わかさぎ」をクミンとチーズをかけるかき揚げにして提供します。福田農園の王様しいたけや山川牛乳、七飯産のほうれん草などを使用して作るスープと、ぼぼろ館の切干大根を使用して作るサラダもお楽しみに！23日は七飯産のながねぎと、日の出食品の油揚げ、福田農園の干しの王様しいたけを使用して作る「ねぎたま丼」、体が温まる「豚汁」、七飯産のブランドりんご「ななみつき」を提供する予定です。

今月の七飯産

こめ、こめこ、ちゅうかめん、じゃがいも、ぎゅうにゅう、ヨーグルト、エソシカにく、わかさぎ、あぶらあげ、おうさましいたけ、ほしのおうさましいたけ、ながねぎ、ほうれんそう、ごぼう、かぼちゃ、きりほしだいこん、りんご のしょうをよていしています。