



12がっこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	たべものはたらき			エネルギー (キロカロリー)		たんぱく質 (グラム)		脂質 (グラム)		塩分 (グラム)		アレルギー表示 おしらせ
			(赤) ちやくやほねをつくる	(黄) ねつやちからのもとになる	(緑) 体のちようしをとのえる	小	中	小	中	小	中	小	中	
1	月	ごはん 【中華】ちゅうかスープ チャブチェ シューマイ (小1、中2)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ シューマイ	ごはん はるさめ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ はくさい ピーマン もやし えのきたけ きくらげ	601	735	20.0	23.2	18.3	20.6	2.0	2.6	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 鶏 豚 大豆 副: 小麦 さば 豚 大豆 りんご ごま
2	火	むぎめし ハッシュドポーク フルーチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン ハヤシルウ はくとうゼリー	いんげん たまねぎ マッシュルーム にんじん はくとう おうとう	658	831	21.3	25.9	19.0	22.3	2.2	2.6	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パナナ りんご デ: 乳 もも りんご
3	水	ごはん ケツメイうどんじる さばのみそに しそひじきあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく ひじき さばのみそに	ごはん カワラケツメイうどん	こまつな にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう さんさい	661	797	24.8	28.2	22.4	23.4	2.0	2.4	汁: 小麦 さば 鶏 大豆 主: さば 大豆 副: 小麦 大豆
4	木	しよくパン 【スーフン無し】ポトフ ホキのバジルフライ マカロニたまごサラダ	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー ホキのバジルフライ	しよくパン あぶら マヨネーズ マカロニサラダ	キャベツ たまねぎ カリフラワー とうもろこし にんじん ブロッコリー	603	788	24.5	29.1	22.0	26.0	2.2	2.5	汁: 鶏 豚 主: 乳 小麦 大豆 副: 卵 乳 小麦 大豆 パ: 乳 小麦
5	金	ごはん ジョア 【中華】マーボーどうふ ギョーザ (小1、中2) ナムル	ジョア だいす どうふ ぶたにく ギョーザ	ごはん ごま ごまあぶら でんぶん	こまつな にんじん たけのこ ながねぎ もやし ビビンバ しいたけ	638	759	23.6	27.6	17.3	22.0	1.8	2.5	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 副: 小麦 えび 大豆 ごま
8	月	ごはん なめこじる とりつくねやき てっこつサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん チーズ ひじき とりつくねやき	ごはん ごまあぶら	こまつな だいこん にんじん パプリカ なめこ	610	739	23.3	25.2	18.9	19.2	1.8	2.4	汁: 大豆 主: 小麦 鶏 大豆 副: 乳 小麦 大豆 ごま
9	火	ごはん 【タイ】わかめスープ めだまやき ガパオ	ぎゅうにゅう だいす どうふ とりにく ぶたにく わかめ めだまやき	ごはん あぶら	たけのこ にんじん ながねぎ ピーマン もやし えのきたけ	622	718	29.5	33.1	20.2	21.5	2.3	2.5	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 卵 乳 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま
10	水	ごはん すいとんじる いわしのしょうがに あおなごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく いわしのしょうがに	ごはん すいとん ごま ごまあえのもと	ごぼう こまつな だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう	605	740	23.2	25.3	16.1	16.6	1.6	1.8	汁: 小麦 さば 鶏 大豆 主: 小麦 大豆 副: 乳 小麦 さば 鶏 大豆 ごま
11	木	かくコッパパン ミネストローネ かつおカツ フルーツクリーム	ぎゅうにゅう クリームチーズ ベーコン かつおカツ	コッパパン マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ トマト にんじん パイン おうとう はくとう りんご	630	777	20.8	25.3	22.3	26.0	2.2	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 りんご 主: 小麦 大豆 副: 乳 もも りんご パ: 小麦
12	金	ごはん はるさめスープ ごもくきんぴら にくだんご (小1、中2)	ぎゅうにゅう なると ベーコン にくだんご	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	ごんにやく いんげん ごぼう たまねぎ にんじん はくさい	606	720	18.7	23.5	15.9	19.0	2.2	2.5	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 鶏 大豆 ごま 副: 小麦 豚 大豆 ごま
15	月	ごはん 【のへし給食の日】はちはいどうふ メンチカツ きりほしだいこんツナサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ツナ メンチカツ	ごはん あぶら でんぶん ごま ドレッシング	きゅうり だいこん にんじん しいたけ	682	805	24.4	26.8	25.4	26.5	2.2	2.6	汁: 小麦 さば 大豆 魚介類 主: 小麦 鶏 牛 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま
16	火	むぎめし チキンカレー ふくじんづけ アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン カレールウ	たまねぎ にんじん ふくじんづけ グリーンピース アロエ パイン おうとう	674	826	20.7	23.4	20.4	22.1	1.8	2.3	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パナナ りんご 漬: 小麦 大豆 デ: 乳 もも
17	水	ごはん せんべいじる あじフライ だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく あじフライ	ごはん さとう あぶら おつゆせんべい	いんげん キャベツ ごぼう だいこん にんじん ながねぎ しいたけ	668	814	27.0	30.5	22.5	24.1	1.9	2.1	汁: 小麦 さば 鶏 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 豚 大豆
18	木	クロワッサン 【ジョージア】シュクメルリ ハンバーグピカタ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう チーズ いんげんまめ とりにく ハム ハンバーグピカタ	クロワッサン あぶら さつままい マヨネーズ ドレッシング シチュールウ	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	680	742	28.0	30.1	24.3	25.5	2.5	2.4	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 卵 小麦 鶏 大豆 副: 卵 小麦 豚 大豆 パ: 乳 小麦 大豆
19	金	ごはん ジョア かきたまじる ぶたどんのぐ キャベツのしおこんぶあえ	ジョア あぶらあげ ぶたにく たまご しおこんぶ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ しいたけ	620	740	25.0	27.7	17.5	18.6	2.4	2.3	汁: 卵 小麦 大豆 主: 小麦 さば 豚 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま
22	月	ごはん 【冬至】けんちんうどんじる かぼちゃサラダ ささみいそペフライ とうじゆすゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ミックスビーンズ ささみいそペフライ	ごはん マヨネーズ カワラケツメイうどん あぶら ごまあぶら マカロニ ゆすゼリー	ごぼう にんじん ながねぎ れんこん さんさい しいたけ かぼちゃサラダ	650	820	22.5	26.4	20.0	21.5	2.4	2.4	汁: 小麦 さば 鶏 大豆 ごま 主: 小麦 鶏 大豆 副: 卵 乳 小麦 大豆 デ: ー
23	火	ごはん 【クリスマス】はくさいスープ もみのきハンバーグ チキンライスのお具 クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう だいす どうふ とりにく もみのきハンバーグ	ごはん でんぶん あぶら さとう	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース えのきたけ ながねぎ とうもろこし	692	831	25.9	32.4	24.0	27.0	2.3	2.4	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 鶏 豚 大豆 副: 鶏 大豆 りんご デ: 卵 乳 小麦 大豆

*材料の都合で献立が変更になることもあります。太文字は野辺地産の予定です。
*アレルギー表示欄は、汁：食缶、主：主菜、副：副菜、漬：福神漬、デ：デザートです。

★裏面に「給食だより」があります。

12月 給食だよ!

★野辺地中学校3年生 食育出前授業

10月22日(水)、野辺地中学校3年生を対象に食育出前授業を行いました。テーマは食品ロスについてです。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102gとなり、毎日おにぎり1個ずつ捨てているのと同じくらいの量です。



今日からできること

- ・買いすぎない。(家にあるものを確認してから買い物)
- ・食べきる工夫をする。(作りすぎを減らす)
- ・買ったものは正しく保存し、使い切る。・外食時に注文しすぎない。
- ・家庭の食品ロスを計量してみる。

共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるという良さがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まり、食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



いちようらいふく どうじ 「一陽来復」、冬至ですよ!

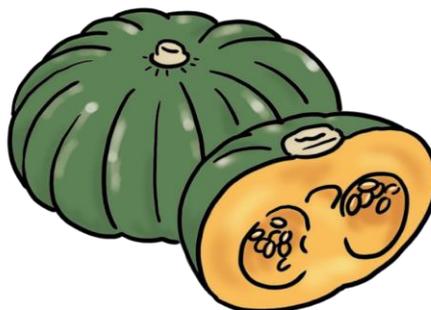
「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

うんも 運盛り



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起かつぎからはじまった風習とされています。

とうじ 冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる貴重な栄養源にもなりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

★野辺地町学校給食共同調理場 公式Instagramで学校給食に関する情報を毎日配信しております。
ぜひフォローよろしく願いいたします!

