

給食だより 12月号

12月の地産地消

米 若さのみそ たまねぎ しろねぎ
にんにく 干しいたけ ゆず果汁
ブロッコリー

12月のかみかみ献立

5日(木) ひよこ豆のスープ
12日(木) れんこんチップス

今年も残りあと1か月となりました。気温が低くなり、空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。また、年末年始は楽しい行事が続くことから、生活リズムが崩れやすくなります。新しい年を元気に迎えるためにも、規則正しい食生活を心がけましょう。



かぜに負けない体を作しましょう

好き嫌いをしていると、栄養のバランスが崩れて抵抗力がなくなり、かぜにかかりやすくなってしまいます。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体を作しましょう。

たんぱく質をしっかりとろう

寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。



脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう

少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は、体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。



ビタミンA、C、Eをとろう

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどに対する抵抗力を高めるのに欠かせません。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれています。



体を動かし、十分な睡眠をとろう

寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかり休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点により生活リズムをつくりましょう。



行事食を受け継ごう

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。今回は12月と1月の有名な行事である「冬至」「大晦日」「お正月」の三つについて紹介します。

～冬至(12月21日)～

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日のことで、今年は21日です。この日はゆず湯に入って、かぼちゃを食べ、冬の健康を願う習慣があります。

～大晦日(12月31日)～

1年の最後の日「大晦日」に縁起を担いで年越しそばを食べます。そばは細く長く伸びることから、家族や大切な人の「延命長寿」を願いながら食べます。

～お正月(1月1日)～

おせち料理には、新しい1年を元気に過ごせるよう、料理一つ一つに願いが込められています。お雑煮は、神様にお供えたお餅や野菜などを鍋で煮込み、神様からの恩恵をいただくという意味があります。

相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点! 多彩なメニュー!

未来につながる 相生の給食!!

12月の『まるまる満点メニュー』

18日(水) かぼちゃと根菜のカレー・・・ かぼちゃ(なんきん)・にんじん・れんこん
白菜のゆず風味和え・・・ ゆず・にんじん

12月は『冬至の日献立』です。「運盛り」といって、かぼちゃ(なんきん)、だいこん、れんこん、にんじん、うどんなどの「ん」がつくものを食べると運氣が上がるとされています。また、かぼちゃを食べる風習は江戸時代から始まったとされています。かぼちゃの旬は本来は夏ですが、冬場まで長期間保存ができ、ビタミン類が豊富に含まれているため、冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれています。

さらにゆず湯に入ることによって血行が促進され、体を温めて風邪を予防するほか、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。給食では、和え物の味付けに「ゆず果汁」を使用しました。

日	曜	パ ン ご は ん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくにとり たいもの	エネルギー量	たんぱく質
					ねつや力になるもの ☆ 黄のたべもの	体をつくるもの ☆ 赤のたべもの	体のちようしをとのえるもの ☆ 緑のたべもの		kcal	g
									上段:小学生	下段:中学生
2	月	ごはん	○	だしまきたまご だいこんのゆずすあえ じゃぶに	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう だしまきたまご とりにく とうふ	だいこん にんじん ゆず果汁 こんにゃく はくさい たまねぎ しろねぎ	いもるい	557	28.8
									663	33.3
3	火	ごはん	○	わかさぎフライ ごもくきんびら さつまじる	ごはん ごもくぎ あぶら さとう ごま油 さつまいも	わかさぎ ぶたにく とりにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん たけのこ いんげん ごぼう えのきたけ たまねぎ しろねぎ	くだもの るい	576	23.0
									701	27.0
4	水	ハヤシ ライス	ジ ョ ア	ライスパスタサラダ	ごはん じゃがいも バター ライスパスタ さとう ごま油	ジョア ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	いろいろこい やさしい	594	18.5
									698	21.5
5	木	パン	○	とりにくとじゃがいもの ハニーマスタードあえ ひよこまめのスープ	パン でんぶん じゃがいも あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ チキンウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん コーン	きのこるい	613	30.1
									708	34.5
6	金	げんりょう ごはん	○	にくうどん こんにゃくのおかか のりのつくだに	ごはん うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ とりにく あつあげ かつおぶし のりのつくだに	たまねぎ しろねぎ こんにゃく たけのこ にんじん いんげん	さかなるい	603	23.4
									723	27.1
9	月	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいもの こみとうふ ツナみそそば	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ まぐろフレーク みそ	たまねぎ いんげん しょうが にんじん しめじ しろねぎ	かいそう るい	607	24.4
									703	27.7
10	火	ごはん	○	カツオカツ きりほしだいこんのソテー もずくスープ	ごはん あぶら オリーブ油 ごま油	ぎゅうにゅう カツオカツ ベーコン もずく あつあげ	きりほしだいこん にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ しょうが	たまごるい	579	19.2
									707	23.1
11	水	あぶたま どんぶり	○	ぶたじる	ごはん さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご うすあげ かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ	こざかな るい	576	24.4
									689	28.0
12	木	パン	○	にくだんごのトマトにこみ ポトフ れんこんチップス	パン さとう オリーブ油 でんぶん じゃがいも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく あおのり	たまねぎ にんじん しめじ コーン トマト缶 キャベツ れんこん	まめるい	598	25.3
									692	29.2
13	金	こぎつね ごはん	○	ぶたにくとだいこんのみそに すましじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう うすあげ ぶたにく あつあげ みそ かまぼこ	だいこん こんにゃく にんじん いんげん しょうが はくさい えのきたけ しろねぎ	いもるい	615	23.3
									738	27.0
16	月	ごはん	○	ぶたにくとキムチのいためもの ちゅうかうかきたまじる チーズ	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	はくさいキムチ キャベツ もやし にんじん たけのこ にら しょうが にんにく しろねぎ ほししいたけ	さかなるい	557	23.1
									658	26.1
17	火	ごはん	○	わふうにこみハンバーグ ブロックリーのツナあえ わかさのみそのみそ	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ まぐろフレーク とうふ わかめ うすあげ わかさのみそ	ブロックリー コーン ゆず果汁 たまねぎ にんじん しろねぎ	しゅじつ るい	571	25.4
									682	29.5
18	水	【まるまる満点 メニュー】 かぼちゃと こんにゃくの カレー	○	はくさいのゆずふうみあえ ミルメーク	ごはん ミルメーク さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃ たまねぎ ごぼう れんこん にんじん にんにく はくさい ゆず果汁	こざかな るい	566	19.8
									672	22.6
19	火	パン	ジ ョ ア	てりやきチキン わふうジャーマンポテト とうにゅうコンスープ クリスマスデザート	パン じゃがいも さとう オリーブ油 あぶら クリスマスデザート	ジョア てりやきチキン チキンウインナー あおのり とうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん ブロックリー コーン	まめるい	581	25.9
									706	31.0



第19回全国学校給食甲子園 出場決定



地元産の食材を使った学校給食の献立日本一を決める「全国学校給食甲子園」の決勝大会に、兵庫県代表／近畿・中部ブロック代表として、相生市の献立が選ばれました。

給食甲子園は、食育と地産地消の推進を目的にNPO法人「21世紀構想研究会」(東京)が主催し、今年で19回目になります。全国から1051校・施設が応募し、書類による審査で4次審査まで進み、見事決勝大会進出を決めました。



決勝大会では、双葉小学校の栄養教諭と給食員が、2人1組で1時間以内に6人分の献立を作り上げ、味や見た目はもちろん、衛生的に作る事ができたかを審査されます。

【応募献立】7月まるまる満点メニュー
おいしさ満点！たっぷり相生メニュー



ごはん 牛乳 鶏肉のゆず風味
相生野瀬かんぴょうの炒め煮
若さのみそのみそ汁
ふり力キ 矢野メロン

全てのメニューに相生産の食材が
取り入れられていること、
相産高校生が考案した「ふり力キ」が
学校給食で提供されていることが
高く評価されました。

大会情報は
こちら



決勝大会は12/8(日)に
東京で開かれ、4次審査に
残った全国の12校・施設が
給食日本一を懸けて競い合
います。