

令和 6 年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

12月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

12月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう。

●野菜や果物でビタミン補給をしよう。

今月のカミカミ献立の日

2日(月)…つば漬け和え 23日(月)…ごぼう入りハンバーグ
5日(木)…中華くらげサラダ
10日(火)…枝豆サラダ
18日(水)…かみかみサラダ

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

	月	火	水	木	金
こ ん だ て	2 ・つば漬け和え ・さばの塩焼き ・ごはん ・大根のみそ汁	3 ・もやしとコーンのサラダ ・メンチカツ ・麦ごはん ・チキンカレー	4 ・コールスローサラダ ・白身魚のフライ ・減塩バックソース ・コッペパン ・野菜スープ	5 ・中華くらげサラダ ・肉団子(2コ) ・カルシウム入りごはん ・中華玉子スープ	6 ・わかめ和え ・カレーコロッケ ・ソフトめん ・みそ味かけ汁
エネルギー たんぱく質	459kcal 21.3g	647kcal 20.8g	494kcal 17.8g	477kcal 17.6g	593kcal 23.2g
赤 緑 黄 家	牛乳、豆腐、わかめ、みそ、さばの塩焼き 大根、人参、もやし、キャベツ、つば漬け ごはん いも類	牛乳、鶏肉、メンチカツ 人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、コーン 麦ごはん、じゃがいも、カレー粉、米油、ドレッシング 大豆製品	牛乳、白身魚のフライ キャベツ、大根、小松菜、きゅうり、人参、コーン コッペパン、じゃがいも、米油、ノンエッグマヨネーズ 海藻類	牛乳、わかめ、卵、肉団子、中華くらげ 大根、人参、もやし、きゅうり、キャベツ カルシウム入りごはん、ごま油、でん粉、さとう 魚類	牛乳、豚肉、みそ、わかめ 人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ、にんにく、しょうが ソフトめん、カレーコロッケ、米油 緑黄色野菜
こ ん だ て	9 ・浅漬け ・ホッケのフライ ・減塩バックソース ・ごはん ・白菜のみそ汁	10 ・枝豆サラダ ・ヨーグルト ・麦ごはん ・ポークカレー	11 ・サラダスパゲティ ・チキンナゲット(2コ) ・コッペパン ・ミネストローネ ・いちご&マーガリン	12 ・もやしの中華サラダ ・ぎょうざ(2コ) ・カルシウム入りごはん ・チャプスイ	13 ・だてふるさとメニュー ・桃陵中リクエスト献立 ・こんにゃく・からあげ(2コ) ・クレープ(チョコ) ・わかめ ・豚汁 ・ごはん
エネルギー たんぱく質	475kcal 19.6g	567kcal 18.7g	533kcal 21.8g	519kcal 18.8g	671kcal 22.6g
赤 緑 黄 家	牛乳、油揚げ、みそ、ホッケのフライ、昆布 白菜、大根、人参、きゅうり、キャベツ ごはん、米油 くだもの	カフェオレ、豚肉、チキンハム、ヨーグルト 人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、コーン、枝豆、キャベツ 麦ごはん、じゃがいも、カレー粉、米油、ドレッシング 緑黄色野菜	牛乳、鶏肉、チキンナゲット、ツナ 玉ねぎ、大根、人参、小松菜、にんにく、トマト、もやし、キャベツ、きゅうり コッペパン、じゃがいも、さとう、スパゲティ、ドレッシング、いちご&マーガリン 海藻類	牛乳、鶏肉、かまぼこ、ぎょうざ たけのこ、白菜、人参、もやし、グリーンピース、キャベツ、コーン、にんにく カルシウム入りごはん、ごま油、でん粉、さとう 大豆製品	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、からあげ 人参、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、キャベツ、もやし わかめごはん、米油、ドレッシング、クレープ いも類
こ ん だ て	16 ・からし和え ・納豆 ・麦ごはん ・じゃがいも ・そば煮	17 ・クリスマスメニュー ・ブロッコリー ・サラダ ・モミの木ハンバーグ ・クリスマスケーキ ・チキン ・じゃがいものスープ	18 ・だてふるさとメニュー ・霊山中リクエスト献立 ・かみかみサラダ ・鶏肉のハーブ焼き ・プリン ・黒パン ・コーンシチュー	19 ・もやしサラダ ・揚げ春巻き ・ごはん ・中華わかめスープ	20 ・冬至メニュー ・冬至かぼちゃ ・豆腐ナゲット(2コ) ・ソフトめん ・カレー南蛮
エネルギー たんぱく質	471kcal 23.6g	622kcal 21.2g	638kcal 24.6g	441kcal 12.3g	670kcal 24.6g
赤 緑 黄 家	牛乳、鶏肉、厚揚げ、納豆 人参、玉ねぎ、さいいんげん、もやし、キャベツ 麦ごはん、じゃがいも、さとう、でん粉 魚類	牛乳、チキンハム、モミの木ハンバーグ、鶏肉、チーズ 人参、大根、枝豆、コーン、ブロッコリー、もやし チキンライス、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、クリスマスケーキ 海藻類	牛乳、鶏肉、わかめ、ささいか コーン、玉ねぎ、人参、パセリ、バジル、キャベツ、きゅうり 黒パン、シチュー、さとう、ごま油、ごま、プリン くだもの	牛乳、わかめ、揚げ春巻き もやし、大根、人参、ねぎ、キャベツ、きゅうり ごはん、ごま、米油、ドレッシング 大豆製品	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐ナゲット、あずき 玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、かぼちゃ ソフトめん、カレー粉、さつまいも、米油 きのこ類
こ ん だ て	23 ・野菜のささみ和え ・ごぼう入りハンバーグ ・ごはん ・なめこ汁	今月の平均栄養価 ※ () は基準値です。			
エネルギー たんぱく質	457kcal 18.6g	幼稚園 小学校 中学校			
赤 緑 黄 家	牛乳、豆腐、みそ、ごぼう入りハンバーグ、鶏肉 なめこ、白菜、人参、大根、きゅうり、キャベツ、もやし ごはん、ドレッシング いも類	エネルギー(kcal) 546 (490) 612 (650) 747 (830) たんぱく質(g) 20.5 (16~25) 23.1 (21~33) 28.1 (27~42) 脂 質(g) 16.9 (11~16) 19.1 (14~22) 22.3 (18~28) カルシウム(mg) 283 (290) 336 (350) 401 (450) 食 塩(g) 2.4 (1.5未満) 2.6 (2.0未満) 3.1 (2.5未満)			

ふゆやさい さんじょう 冬野菜 レンジャー 参上

ふゆやさい めんえきりよく たか 冬野菜は、免疫力を高める * 効果があります。おいしくいただきます。 *

ふゆやさい めんえきりよく たか 冬野菜は、免疫力を高める * 効果があります。おいしくいただきます。 *

給食 & 食育だより

手洗いは 感染症予防 の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろなものに触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をごまめに塗りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。フクフクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう効果的です。

冬休みの食生活 ~ 10 のポイント

① (食) 食べすぎに気を付けよう

② (飲) 飲み物は甘くないものを選びよう

③ しっかり手を洗ってから食事をしよう

④ いち(1)日3食、規則正しく食べよう

⑤ ゆ(冬) 旬の食べ物をとろう

⑥ つくりよくかんで食べよう

⑦ や(野菜) さい(野菜)をたっぷり食べよう

⑧ す(すん)で、おうちの人のお手伝いをしよう

⑨ みんなで食卓を囲む機会をつくらう

⑩ (お) やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

冬至 (12月21日ごろ)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

ひとつひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

人日の節句 (1月7日)

こすくく ひと 節句 七草がゆ

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べると邪気をはらい、無病息災を願います。

春の七草

◆セリ ◆ナズナ ◆ゴギョウ ◆ハコベラ ◆ホトケノザ ◆スズナ ◆スズシロ

小正月 (1月15日)

じしき ちしき 小正月

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんどこ焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。