

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
- 5日木…中巻くらげサラダ
- 10日火…枝豆サラダ
- 18日水…かみかみサラダ
- 23日月…ごぼう入りハンバーグ

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
2 つば漬け和え さばの塩焼き ごはん・大根のみそ汁 幼 475kcal 21.3g 小 516kcal 23.9g 中 645kcal 29.4g	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 幼 647kcal 26.8g 小 730kcal 24.1g 中 854kcal 28.0g	4 コールスローサラダ 白身魚のフライ 減塩パスタソース コッペパン 幼 494kcal 17.8g 小 551kcal 20.1g 中 708kcal 25.5g	5 中巻くらげサラダ 肉団子(2コ) カルシウム入り中巻玉子ごはん 幼 477kcal 17.6g 小 532kcal 20.3g 中 637kcal 23.5g	6 わかめ和え カレーコロッケ ソフトめん みそ味かけ汁 幼 593kcal 23.2g 小 622kcal 25.2g 中 809kcal 32.8g
9 漬漬け ホッケのフライ 減塩パスタソース ごはん・白菜のみそ汁 幼 475kcal 19.8g 小 530kcal 21.9g 中 639kcal 25.5g	10 枝豆サラダ ヨーグルト 麦ごはん・ポークカレー 幼 567kcal 18.7g 小 654kcal 21.4g 中 762kcal 25.2g	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 いちごマーガリン ローンネ 幼 533kcal 21.8g 小 588kcal 23.8g 中 695kcal 27.2g	12 もやしの中華サラダ ぎょうざ(2コ) カルシウム入り チャプスイ ごはん 幼 519kcal 18.8g 小 577kcal 21.6g 中 694kcal 25.5g	13 だてふるさとメニュー 横山中心校献立 ごんにやく・からあげ(2コ) サラダ クレール(チョコ) わかめ・豚汁 ごはん 幼 671kcal 22.6g 小 736kcal 25.4g 中 859kcal 29.3g
16 かし和え 納豆 麦ごはん・じゃがいも そぼろ煮 幼 471kcal 23.0g 小 558kcal 27.3g 中 669kcal 33.1g	17 クリスマスメニュー ブロッコリー モミの木ハンバーグ サラダ クリスマスケーキ チキン じゃがいものライス スープ 幼 622kcal 21.2g 小 698kcal 24.0g 中 868kcal 30.2g	18 だてふるさとメニュー 雲山中校献立 かみかみ サラダ 鶏肉の ハーブ焼き サラダ プリン 黒パン コーン シチュー 幼 638kcal 24.6g 小 706kcal 27.5g 中 886kcal 34.2g	19 もやし サラダ 揚げ 春巻き ごはん 中華わかめ スープ 幼 441kcal 12.9g 小 527kcal 14.8g 中 634kcal 18.8g	20 冬至メニュー 冬至 かぼちゃ 豆腐ナゲット (2コ) ソフト カレー 南蛮 幼 670kcal 24.6g 小 749kcal 27.7g 中 928kcal 34.2g

12月の献立表

月	火	水	木	金
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 幼 467kcal 18.5g 小 517kcal 21.1g 中 662kcal 26.9g	今月の平均栄養価 幼稚園 小学校 中学校 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(21~23) カルシウム(mg) 283(290) 336(395) 401(450) 食塩(g) 2.4(1.5未満) 2.6(2.0未満) 3.1(2.5未満)			

冬野菜 レンジャー 参上

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しょう。

給食 & 食育だより

手洗いは感染予防の基本です!

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。

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。
- 濡れた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。

冬休みの食生活~10のポイント

- 食べ過ぎに気を付けよう
- 飲み物は温かいものを選びよう
- しっかり手を洗ってから食事しよう
- 1日3食、規則正しく食べよう
- おやつは適量を食べてあげよう
- お風呂を毎日入浴しよう
- お布団を毎日干そう
- お風呂を毎日入浴しよう
- お風呂を毎日入浴しよう
- お風呂を毎日入浴しよう

年末年始は、行事食に触れる機会に!

1年の締めくくりとなる日。今年のを断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入ったり、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。

正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「節種」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、新年のお祝いします。

おせち料理

おせち料理は、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、歳暮に贈るのも特徴です。

お雑煮

地域の食文化が、お雑煮に込められています。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)

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

小正月 (1月15日)

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、「石焼もち」や「だんご焼」などと呼ばれる火祭りも各地で行われます。

※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。