

卵と卵を含む加工食品には★、牛乳・乳製品とそれらを含む加工食品には■の印をつけています。加工食品について、その原材料をくわしくお知りになりたい方には「加工食品明細表」を配付しています。各校または給食センターまでお問い合わせください。

令和2年12月分

学校給食予定こんだて表

泉佐野市教育委員会 泉佐野市学校給食会

Main table with columns for date, food items, and nutritional information. Includes dates from Dec 1 to Dec 16.

※献立写真とコメントを市役所ホームページから見るすることができます。

給食日	献立名	食品名	エネルギー			給食日	献立名	食品名	エネルギー			給食日	献立名	食品名	エネルギー		
			量	体を作る	調整				量	体を作る	調整				量	体を作る	調整
17日(木)	ぎゅうにゅうごはん あじのあますこうみソースかけ ほうれんそうとはくさいのおひたし ぶたじる	■ぎゅうにゅう	206	○	○	21日(月)	ぎゅうにゅうパン ハンバーグのデミグラスソースかけ かぼちゃのポタージュ	■ぎゅうにゅう	206	○	○	23日(水)	ぎゅうにゅう ふゆやさいのカレーライス くはあとからのせませす フライドチキン クリスマスデザート	■ぎゅうにゅう	206	○	○
		せいはいくまい	70	○	○			せいはいくまい	70	○	○			せいはいくまい	70	○	○
		あじのあますこうみソースかけ	50	○	○			あじのあますこうみソースかけ	50	○	○			あじのあますこうみソースかけ	50	○	○
18日(金)	ぎゅうにゅうパン あげどりのてりやきソースかけ きりぼしだいこんのじゃこサラダ くきわかめのスープ	■ぎゅうにゅう	206	○	○	22日(火)	ぎゅうにゅう とりにくとやさいのたっぷりどんぶり くはあとからのせませす やきいも かぶのすましじる	■ぎゅうにゅう	206	○	○	年末年始の行事と食べ物	冬至 12/22	ゆず湯もね	かぼちゃ料理	あずきがゆ	
		とりにく	54	○	○			とりにく	54	○	○		大みそか 12/31	サケ・ブリなど	年越しそば	おせち料理	
		あげどりのてりやきソースかけ	11	○	○			あげどりのてりやきソースかけ	11	○	○		正月 1/1~	お雑煮	おせち料理	七草 1/7	せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにして、寒さに負けない元気な体をつくりましょう。

【生活リズムを整えるコツ】

起きたら日光を浴びる	朝ごはんを必ず食べる	決まった時間に食事をとる
寝る直前にデジタル機器を使わない	夜食は控える	日中は適度に運動する

【風邪予防のポイント】

①こまめな手洗い	②1日3回バランスのよい食事	③十分な睡眠
④適度な運動	⑤適度な保温と保湿	

冬休みは行事がもりだくさん!

年末年始は、日本の伝統行事にふれる機会が多くあります。行事食には、先人たちの様々な願いや思いが込められています。この機会に家族で食卓を囲みながら、行事食を味わってみてはいかがでしょうか。一緒に食事をするのも食育の第一歩です。

家庭では、こんな食育を!

一緒に食事の支度をする	共食の回数を増やす	朝ごはんを必ず食べる
栄養バランスを意識する	行事食や郷土料理を取り入れる	食育で育てたい食べる力

	エネルギー(Kcal)	蛋白質(%)	脂肪(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(ugRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物せんい(g)
文部科学省基準量	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の25~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0
12月分平均栄養量	607	14.8	29.2	313	56	3.0	133	0.45	0.47	19	3.4