

令和3年12月分

がっこうきゅうしょく よ てい ひょう  
**学校給食予定こんだて表**

いずみ さ の し きょうい く い いん かい  
**泉佐野市教育委員会**  
 いずみ さ の し がっこうきゅうしょくい  
**泉佐野市学校給食会**

\* 指導のめあて \*

しょくぶん か し  
**食文化を知ろう**

給食日	こんだてめい 献立名	しょくひんめい 食品名	食品グループ			給食日	こんだてめい 献立名	しょくひんめい 食品名	食品グループ			給食日	こんだてめい 献立名	しょくひんめい 食品名	食品グループ		
			分量	エネルギー	体の調子を整える				分量	エネルギー	体の調子を整える				分量	エネルギー	体の調子を整える
1日 (水)	ぎゅうにゅうごはん あじのすじょうゆかけ きりぼしだいこんのため ふゆやさいのみそしる	ぎゅうにゅうごはん	206	0	0	7日 (火)	ぎゅうにゅうごはん あつあげマーボー ちゅうかあえ	ぎゅうにゅうごはん	206	0	0	13日 (月)	ぎゅうにゅうごはん しろみざかなフライのオーロラソースかけ ウインナーとキャベツのカレーソテー とりにくとみずなのスー	ぎゅうにゅうごはん	206	0	0
		あじのすじょうゆかけ	70	0	0			あつあげマーボー	70	0	0			しろみざかなフライのオーロラソースかけ	60	0	0
		きりぼしだいこんのため	50	0	0			ちゅうかあえ	30	0	0			ウインナーとキャベツのカレーソテー	50	0	0
2日 (木)	ぎゅうにゅうミニごはん とんこつラーメン かいそうサラダ	ぎゅうにゅうミニごはん	206	0	0	8日 (水)	ぎゅうにゅうごはん さばのレモンしょうゆかけ ちくわのきんぴら さわにわん	ぎゅうにゅうごはん	206	0	0	14日 (火)	ぎゅうにゅうごはん とりにくのに にゅうめんじる デザート	ぎゅうにゅうごはん	206	0	0
		とんこつラーメン	60	0	0			さばのレモンしょうゆかけ	70	0	0			とりにくのに	70	0	0
		かいそうサラダ	39	0	0			ちくわのきんぴら	10	0	0			にゅうめんじる	15	0	0
3日 (金)	ぎゅうにゅうこくとうパン あげどりのパーベキューソースかけ じゃがいもさっぱりサラダ レタスとたまごのスー	ぎゅうにゅうこくとうパン	60	0	0	9日 (木)	ぎゅうにゅうミニごはん みそにこみうどん かきあげ きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅうミニごはん	206	0	0	15日 (水)	ぎゅうにゅうごはん いかいりちゅうかどんぶり はるまき	ぎゅうにゅうごはん	206	0	0
		あげどりのパーベキューソースかけ	54	0	0			みそにこみうどん	45	0	0			いかいりちゅうかどんぶり	70	0	0
		じゃがいもさっぱりサラダ	28	0	0			かきあげ	12	0	0			はるまき	22	0	0
6日 (月)	ぎゅうにゅうパン ミートボールシチュー れんこんサラダ	ぎゅうにゅうパン	206	0	0	10日 (金)	ぎゅうにゅうツナサラダサンドパン ポークビーンズ	ぎゅうにゅうパン	206	0	0	16日 (木)	ぎゅうにゅうごはん ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのごまあえ だいこんのり	ぎゅうにゅうごはん	206	0	0
		ミートボールシチュー	38	0	0			ツナサラダサンドパン	60	0	0			ぶたにくのしょうがやき	30	0	0
		れんこんサラダ	25	0	0			ポークビーンズ	15	0	0			ブロッコリーのごまあえ	10	0	0

\* 献立写真とコメントを市役所ホームページから見るができます。

給食日	献立名	食品名	食品グループ			給食日	献立名	食品名	食品グループ			給食日	献立名	食品名	食品グループ					
			エネルギー	たんぱく質	脂質				エネルギー	たんぱく質	脂質				エネルギー	たんぱく質	脂質			
17日 (金)	ぎゅうにゅう ウイナードッグ コーンポタージュ デザート	■ぎゅうにゅう ■ウイナードッグ ■コーンポタージュ ■デザート	60	4.0	0.0	21日 (火)	ぎゅうにゅう なめし おでん ほうれんそうと くさいの ぼんずあえ	■ぎゅうにゅう ■なめし ■おでん ■ほうれんそうとくさいのぼんずあえ	70	2.0	0.0	23日 (木)	ぎゅうにゅう カレーライス フライドチキン クリスマスデザート	■ぎゅうにゅう ■カレーライス ■フライドチキン ■クリスマスデザート	70	3.8	0.0			
			40	4.5	0.5				10	1.5	0.0				20	1.1	0.1	30	1.1	0.1
			20	0.4	0.4				15	1.5	0.0				20	1.1	0.1	30	1.1	0.1
20日 (月)	ぎゅうにゅう ハンバーグの きのこソースかけ ハムサラダ ベジタブルスープ	■ぎゅうにゅう ■ハンバーグのきのこソースかけ ■ハムサラダ ■ベジタブルスープ	60	5.0	0.0	22日 (水)	ぎゅうにゅう ごはん さわらの ゆずみそやき あつあげとかぼ ちやのそぼろに すましじる	■ぎゅうにゅう ■ごはん ■さわらのゆずみそやき ■あつあげとかぼちやのそぼろにすましじる	70	1.5	0.0	<div style="text-align: center;"> <p>早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。</p> </div>								
			50	3.3	0.0				12	1.6	0.0									
			20	8.8	0.0				12	1.6	0.0									

給食では22日(水)に「厚揚げとかぼちやのそぼろ煮」でかぼちや、「鯖のゆずみそ焼き」でゆずを使用していますよ

給食では23日(木)に「フライドチキン」と「クリスマスデザート」が登場しますよ。

**もうすぐ冬休み!**  
食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に食べよう

おやつは時間と量を決めて食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちやや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

**かぼちや**  
冬至にかぼちやを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき**  
赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちやのいとこ煮などを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物**  
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいます。伝えもあります。かぼちやは別名で「なんきん」ともいいます。

**こんにやく**  
「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	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20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5
12月分平均栄養量	620	15.1	31.9	300	56	3.4	121	0.49	0.48	20	3.1