

# 学校給食だより

八雲町学校給食センター

☀️ 21日は《冬至》です 🌙

1年でもっとも昼が短い日です。この日をさかいにだんだん明るい時間が長くなるため、「太陽がよみがえる日」とされています。冬至には「ん」のつく食べ物を食べると、運がよくなるそうです。今年は「南瓜」と書く「かぼちゃ」をつかって、「いとこ煮」を作ります。ちなみに「畑でとれた野菜や豆を、同じ鍋で煮て作る」ことから、家族同然という意味でいとこ煮と名付けられたとされています。

あんこは「ホクレン農業協同組合連合会」様からいただいたもので、小豆もお砂糖も北海道産ですよ！

## ★人気メニュー ブロッコリーのおかか和え☆

レシピをご紹介します。  
 ~材料(1人分)~  
 ◆ブロッコリー 50g  
 ◆かつおぶし 1g  
 ◆しょうゆ 3g

~作り方~  
 ①ブロッコリーをゆでる。  
 ②かつおぶしと①をあえる。  
 🌸 花かつおをザルでこすと、より香りが出ます！

### ぜひ知ってほしい砂糖のパワー！

お砂糖は「体」のエネルギー源になる。「脳」を働かせる。「心」をリラックスさせるといった効果を持っています。みんなはどんなイメージがあるかな？

- Q. 砂糖を食べたら太る？
- A. 砂糖を食べたから太るといわけではありません。食べた分のエネルギーが消費されず、体にたまり続けると肥満になってしまいます。
- Q. 砂糖を食べたら虫歯になる？
- A. 甘いものを食べたあと、すぐに歯を磨けば、虫歯菌のえさになる食べかすは残らず、菌も増えません。食後の歯磨きが大事ですね。

## 12月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日(曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
2(月)	ごはん	牛乳	いももちみそ汁・鶏肉さっぱり煮 キャベツ塩昆布和え	ごはん・じゃがいも こんにゃく・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく こんぶ	にんじん・だいこん・ながねぎ たまねぎ・グリーンピース・キャベツ	
3(火)	東野小学校3・4年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④600 ⑤720	たんぱく質(g) ②7.9 ③33.5	脂質(g) ④23.3 ⑤28	野菜量(g) ④83 ⑤100
	コッパン	牛乳	コーンポタージュ・ハンバーグケチャップソースかけ パンパンジーサラダ	パン はるさめ	ぎゅうにゅう・たまご・クリームチーズ ふんにゅう・ふたにく・とりにく	コーン・たまねぎ・パセリ トマト・きゅうり・はくさい	
4(水)	山越小学校4年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④601 ⑤721	たんぱく質(g) ②26.9 ③32.3	脂質(g) ④16.1 ⑤19.3	野菜量(g) ④106.5 ⑤127.8
	ごはん	牛乳	えのきと豆腐のみそ汁・いわしの生姜煮 かぼちゃのそぼろあんかけ	ごはん	ぎゅうにゅう・とうふ・いわし とりにく	えのきたけ・ながねぎ・しょうが かぼちゃ・グリーンピース	
5(木)	落部小学校2年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④894 ⑤1073	たんぱく質(g) ②23.5 ③28.2	脂質(g) ④37.9 ⑤45.9	野菜量(g) ④54 ⑤64.8
	げんりょうごはん	牛乳	しょうゆラーメン・チーズはんぺんフライ 豆乳イチゴプリン	ごはん ラーメン	ぎゅうにゅう・たまご・ふたにく・ツト チーズ・はんぺん・とうにゅう	ながねぎ・にんじん・にんにく もやし・メンマ・いちご	
6(金)	ごはん	〃	白菜としめじのみそ汁・二海サーモン竜田揚げ 旨煮 (八雲産だよ)	ごはん・さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう・サーモン とりにく・ツト	はくさい・しめじ・ながねぎ・しょうが だいこん・にんじん・さやいんげん	
9(月)	ごはん	牛乳	ふのりのみそ汁・だしまき玉子 大豆といりこの香り揚げ	ごはん	ぎゅうにゅう・ふのり・とうふ・たまご だいにす・いわし・あおのり	ながねぎ	
10(火)	野田生小学校1・2年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④696 ⑤835	たんぱく質(g) ②27.6 ③33.1	脂質(g) ④27.3 ⑤32.8	野菜量(g) ④161 ⑤193
	スライスパン	牛乳	ホワイトシチュー・スパゲティナポリタン 大根とにんじんのフレンチサラダ・チョコクリーム	パン・じゃがいも スパゲティ	ぎゅうにゅう・たまご・しろはなまめ とりにく・ふんにゅう・ふたにく	たまねぎ・パセリ・にんじん・ピーマン トマト・コーン・だいこん	
11(水)	ごはん	〃	たまごの中華スープ・麻婆豆腐 小松菜のナムル	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・たまご・ツト とうふ・ふたにく	しいたけ・しょうが・ながねぎ にんにく・こまつな・にんじん・もやし	
12(木)	落部小学校6年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④915 ⑤1098	たんぱく質(g) ②24.5 ③29.4	脂質(g) ④32.8 ⑤39.4	野菜量(g) ④38.5 ⑤46.2
	げんりょうわかめごはん	牛乳	キムチうどん・レモンとバジルのチキン (各2個)・焼きプリンタルト	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・わかめ・ふたにく とりにく・たまご	にら・きくらげ・はくさい にんにく・ながねぎ・レモン・バジル	
13(金)	東野小学校1年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④685 ⑤822	たんぱく質(g) ②24.9 ③29.9	脂質(g) ④18.4 ⑤22.1	野菜量(g) ④145 ⑤174
	ごはん	牛乳	ポークカレー・ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふたにく ふんにゅう・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・パセリ ブロッコリー・ぶどう	
16(月)	ごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁・いわしのみぞれ煮 おかかこんにゃく	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・あぶらあげ いわし・さつまあげ・かつおぶし	たまねぎ・だいこん・たけのこ グリーンピース・しめじ	
17(火)	バターパン	〃	【クリスマスメニュー】ホタテカレースープ もみの木ハンバーグホワイトソースかけ・カラフルゼリー和え	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・たまご・ふんにゅう ホタテ・ふたにく・とりにく	にんにく・トマト・にんじん・たまねぎ いちご・マスカット・レモン・ナタデココ	
18(水)	ごはん	〃	いものみそ汁・プルコギ丼 白菜かりかりうめ和え	ごはん・じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ふたにく	ながねぎ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ にんにく・しょうが・はくさい・きゅうり・うめ	
19(木)	落部小学校3年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④837 ⑤1004	たんぱく質(g) ②29.4 ③35.3	脂質(g) ④29.9 ⑤35.9	野菜量(g) ④141 ⑤169
	げんりょうごはん	牛乳	みそラーメン・とりのから揚げ(各2個) 冷凍みかん	ごはん ラーメン	ぎゅうにゅう・たまご・ふたにく ちくわ・とりにく	もやし・たまねぎ・ピーマン・メンマ にんじん・にんにく・ながねぎ・みかん	
20(金)	ごはん	〃	【冬至メニュー】せんべい汁・アジメンチ かぼちゃいとこ煮・ふりかけ	ごはん・せんべい・しらたき あずき・はいが・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく・アジ かつおぶし	にんじん・ごぼう・しめじ ながねぎ・かぼちゃ	
23(月)	ごはん	牛乳	白菜と玉ねぎのみそ汁・厚揚げ炒め煮 大根ごまみそ和え	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・あつあげ ふたにく	はくさい・たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン・しょうが・だいこん	
24(火)	コッパン	〃	ポテトポタージュ・フライドチキン ブロッコリーオーロラサラダ	パン・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・たまご ふんにゅう・とりにく	たまねぎ・ほうれんそう ブロッコリー・トマト	

### 12月分平均栄養摂取量

予定回数 17回

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	701	25.8
中学校	841	30.0

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。



今月の八雲産野菜は「だいこん」「軟白ねぎ」「二海サーモン」「ベビーボイルホタテ」「じゃがいも」です。  
 いよいよ冬休み！テレビもゲームもいいけど食事もだいじにしてね☆彡