

12月 給食だより

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
42-2211
穂別学校給食センター
45-2888

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

めん えき りょく たか

免疫力を高めよう!

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、奥だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくなります。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

とうじ 季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月21日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする習慣があります。

かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏でしたが、長期保存しておくことができ、晩になると収穫できる野菜が少なかったため、今まで保存していた。かぼちゃには、かぼちゃの手話に登場する栄養素（ビタミンA・C）が多く含まれている。寒い冬にかばなどひかり、元気に過ごせるようにと願いが込められている。

ゆず湯



「ゆず」は古い書く読みと新い書く読みには、邪氣をはらう力があるとされていた。また「冬至」を「湯治」にかけ、湯治がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったといわれる。「無病息災」を願うと、いわれている。

* 12月のむかわ町給食メニュー*

12月4日、5日、10日、18日 * 中央小6年生考査メニュー*

鶴川中学校6年生に、家庭科の時間にバランスのよい給食の献立を考えてもらいました。
4日(水) おいしいみそ汁・・・鶴達真美鶴でとてもおいしかったため、採用しました。玉ねぎと鶏の相性がバツグンのみそ汁です。

5日(木) ほうれん草のなっとう和え・・・ほうれん草をなっとう、しらず、チーズと和えます。給食では新しいメニューです。しらずの味がおいしい和え物です。お楽しみに。

10日(火) タンベリーチキンバーガー・・・みなさん大好きバーガーパンにタンベリーチキンをはさんで食べます。栄養教諭では考えなかった発想のため、採用しました！

18日(水) 食分の献立・・・米食バランスがしっかり考えられていて、給食ではやったことのないメニューばかりだったので採用しました。野菜もたくさんとれ栄養満点です。

12月19日(木) *むかわ食育の日*

今月のアイヌ給食は、真だらを使った『エレクシオハウ』を提供します。主菜には、むかわ町産のさつまいもと小坂農園さんの塩こうじを使った『鶏肉とさつまいもの塩こうじ炒め』も提供するので楽しみにしてください。

12月20日(金) *冬至給食*

冬至は1年で一番昼が短く、夜が長い日です。古くから、冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に浸かると1年間病気をせずに過ごせると言われています。この日の給食は、かぼちゃの入った『ほつとう汁』と『鶏肉のゆずみそ焼き』『れんこんのさんひら』を提供します。



12月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
例: 昼に飲食セミナー
課題実習実習セミナー

2024年(令和6年)

月	火	水	木	金
2 <small>164kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>	3 <small>164kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>	4 <small>164kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>	5 <small>164kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>	6 <small>165kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>
<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 大根とねぎのみそ汁 ・ 鶏とじかんものみそパターかの ・ ひしきサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ スライスパン ・ コーンスープ ・ ミートボールのケチャップソース ・ スパゲティーサラダ ・ ウィン吉 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ おいしいみそ汁 ・ かり鍋 ・ 焙菓ともやしのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ あづのみそ汁 ・ さなみそ ・ きうれん草のなつとう和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 大根のみそ汁 ・ たらのこまつあわ味噌 ・ 和風ポテトサラダ
火・水	小麦粉・卵・鶏・コーン・クリーミー じゃがいも・塩漬け・豚肉・大根・長ねぎ・春雨 ビーフ・わらび	小麦粉・卵・鶏・コーン・クリーミー じゃがいも・塩漬け・豚肉・大根・長ねぎ・春雨 ビーフ・わらび	火・水	火・水
火・水	じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・三倍種・油・食塩 コショウ・みぞれパター(油)	じゃがいも・ミートボール・豚肉・玉ねぎ・油・食塩 玉ねぎの塩漬け・ごぼう・玉ねぎ・牛乳・バター 玉ねぎ・豚肉・玉ねぎ・コンソメ(チキンエキス・味噌) 玉ねぎ・豚肉・玉ねぎパター・鶏エキス・野菜 玉ねぎ・豚肉・玉ねぎパター(バター)・トマトチャーハン	じゃがいも・手作りソース・豚肉・玉ねぎ・春雨 玉ねぎ・豚肉・玉ねぎ・コンソメ(チキンエキス・味噌) 玉ねぎ・豚肉・玉ねぎ・玉ねぎ(玉ねぎ・野菜)	火・水
7 <small>164kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>	8 <small>164kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>	9 <small>164kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>	10 <small>164kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>	11 <small>164kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>
<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ チキンカレー ・ ひしきサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハガーパン ・ 白菜のチャウダー ・ タンドリーチキン ・ リサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ クイッティオ入りオニオンスープ ・ ピピン(青) ・ もやしナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ キツネうどん ・ キツネモロ ・ さつまいもサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ のん ・ さつま芋 ・ ひつしのうずめ ・ 人形シリシリ
火・水	火・水	火・水	火・水	火・水
火・水	火・水	火・水	火・水	火・水
16 <small>164kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>	17 <small>164kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>	18 <small>169kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>	19 <small>164kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>	20 <small>160kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>
<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ もちくスープ ・ カムジャタム ・ 香りの酢味噌 	<ul style="list-style-type: none"> ・ バターロール ・ きつねのミシュー ・ 白菜盛フライ ・ ブロッコリーサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ カレーポトフ ・ チーズのせハンバーグ ・ ごぼうとれんこんのかりんとう煮 ・ みがんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ エンクシオハウ ・ 肉とさつまいもの煮こしきいだの ・ ごまきそサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ うとう ・ 飲みゆずみそ焼き ・ 丸ごんの巻んびら
火・水	火・水	火・水	火・水	火・水
火・水	火・水	火・水	火・水	火・水
23 <small>164kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>	24 <small>160kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>	25 <small>162kcal・190kcal・210kcal・217kcal・274kcal</small>		
<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 大根のみそ汁 ・ 鶏のしょうが味噌 ・ ごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ココアあづパン ・ ミネストローネ ・ コールスロー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ さつまいものみそ汁 ・ 和風ほっけフライ ・ 三倍のおかか和え 		
火・水	火・水	火・水		
火・水	火・水	火・水		
火・水	火・水	火・水		
火・水	火・水	火・水		
火・水	火・水	火・水		
火・水	火・水	火・水		
火・水	火・水	火・水		

【エネルギー表示の見方】

万

【12月平均実費額】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
小高	12年生	小惑	499kcal	22.6g	18.7g	2.1g
小中	34年生	小中	583kcal	24.9g	19.9g	2.3g
小高	56年生	小高	660kcal	27.0g	21.1g	2.5g
生徒	中学生	生徒	730kcal	30.3g	23.5g	2.9g

【むかわ町の食事】



●牛乳は毎日つきます。

●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。

●過剰摂取を避けるために、野菜の量を減らすことがあります。