

令和5年度 12月分 こんだてひょう

・学校給食は、岐阜県産の牛乳や米、小麦粉を使用しています。
・その他の食材も、できる限り県内産のものを使用しています。

日 曜	献立名					小・児童平均	中・児童平均
	主食	主菜	副菜	副菜・その他	デザート等	小・塩分	中・塩分
1 金	麦ごはん	円空里芋コロッケ	炒り鶏	すまし汁	プチみかんゼリー	647 2.0	789 2.3
4 月	麦ごはん	イカの生姜醤油焼き	三色和え	関東煮	ココア牛乳の素	622 2.4	775 2.8
5 火	ソフト麺	春巻	ナムル	中華あんかけ	杏仁豆腐	705 2.2	839 2.5
6 水	白ごはん	サバのカレー焼き	切干大根の煮物	のっぺい汁		687 1.8	812 2.2
7 木	レーズンパン	飛騨牛コロッケ	イタリアンサラダ	クリームシチュー		735 2.6	882 3.2
8 金	麦ごはん	さんが焼き	ひじきの煮付け	さつまいもの味噌汁	オレンジ	666 2.4	809 2.7
11 月	麦ごはん	小籠包	ブルコギ	わかめスープ	ヨーグルト	659 2.3	811 2.7
12 火	うどん	れんこんのほさみ揚げ	こんにゃくの炒り煮	味噌うどんの汁		670 2.6	787 3.1
13 水	白ごはん	サケの松風焼き	五目豆	白菜鍋		649 1.7	764 2.0
14 木	黒コッパン	白身魚フライ	ポテトサラダ	キャベツのスープ	ココア牛乳の素	696 2.6	837 3.3
15 金	☆ 食育の日 ☆ ふるさと食材を紹介します。					658	822
	麦ごはん	豚肉の照り焼き	れんこんの金平	小松菜のすまし汁	南濃みかん	2.0	2.4
18 月	☆ 郷土料理の日 ☆ 青森県の料理を紹介します。					626	805
	麦ごはん	ワカサギの天ぷら	ねりこみ	けの汁	りんご	1.7	2.0
19 火	中華麺	鶏肉のから揚げ	華風和え	豚骨ラーメンスープ	オロブランコ	634 1.7	753 2.0
20 水	白ごはん	イワシの生姜煮	大歳のごっつお	みぞれ汁		629 2.0	718 2.2
21 木	食パン	煮込みハンバーグ	野菜サラダ	鶏肉のクリーム煮	りんごジャム	709 2.6	869 3.3
22 金	麦ごはん	サワラの香味焼き	金平ごぼう	かぼちゃの味噌汁	ゆずゼリー	611 2.2	763 2.6
25 月	麦ごはん	れんこんチップス	カラフルサラダ	チキンカレー	クリスマスデザート	728 2.2	892 2.6
26 火	うどん	エビの天ぷら	ブロッコリーのおかか和え	五目うどんの汁	みかん	634 2.4	728 2.7

◎表示してある栄養価は、小学校中学年(3,4年生)と中学生のものです。文部科学省の学校給食摂取基準は、小学校中学年(3,4年生)エネルギー650kcal・食塩2g未満です。中学校は、エネルギー830kcal・食塩2.5g未満です。こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。栄養価は、小学校の0.8倍を目安にしています。
◎牛乳は毎日つきます。◎都合により、献立を変更する場合があります。◎ は業者の配送となります。
◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べてもらうことで、農業のことを学んでもらいたいと考えています。
◎学校給食で使用する米・麦・一部大豆・野菜については、学校給食地産地消推進事業により、県・町・JAグループから補助をうけています。
◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県や北方町産の「ふるさと食材」の使用を予定しています。

北方町給食調理場

もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけま

☆冬休みを元気に過ごすためのポイント

☆こまめに手を洗う

☆早寝・早起きを心がける

☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる

☆朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

☆適度に体を動かす

白菜、かぶ、大根、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月22日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるとい言い伝えもあります。

【旬の食材】	朝食におかずをプラス1品! 『ブロッコリーのおかか和え』
ほうれん草、ねぎ、れんこん、小松菜、かぶ、白菜、大根、ブロッコリー、ワカサギ、サケ、サバ など	【材料(4人分)】 ブロッコリー 60g キャベツ 50g にんじん 50g ホールコーン 40g 淡口しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ1 かつお節 3g
【ふるさと食材】 米、小麦、牛乳、牛肉、豚肉、大豆、ねぎ、大根、白菜、かぶ、枝豆、南濃みかん、ゆず など	【作り方】 ① ブロッコリーは一口大にカットする。 ② キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。 ③ Aの調味料を合わせて煮立てて、冷ましておく。 ④ ①、②を下ゆでする。 ⑤ ③、④とホールコーンを合わせ、かつお節を和えたら出来上がり。
【郷土食・行事食】 15日 食育の日 ふるさと食材紹介 18日 青森県の郷土料理 20日 年越し献立 22日 冬至献立 25日 クリスマス献立	★作り置きをしておくと、お弁当や朝食の副菜にぴったりで、栄養バランスも整います。