



# 学校給食だより



令和3年12月



入善町教育委員会

入善町立黒東小学校

当番	日曜	献立名	食 品 名		
			赤(血や肉をつくる)	黄(力や体温となる)	緑(体の調子を整える)
ク ラ ス 給 食 (ク ラ ス ご と の 当 番)	1	ごはん ぎゅうにゅう はくさいとあつあげのみそしる ぶたにくのケチャップいため そえやさい	ぎゅうにゅう あつあげ ★みそ ぶたにく ★だいず	★こめ さとう こめあぶら	はくさい ★にんじん ★ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし
	2	ごはん ぎゅうにゅう クリームコンスープ サクラマスのこうそうやき アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン もめんどうふ サクラマス	★こめ オリーブオイル アーモンド マヨネーズ	★にんじん たまねぎ パセリ バジル ごぼう きゅうり とうもろこし キャベツ
	3	ごはん ぎゅうにゅう しらたまじる とりのねぎしおやき キャベツのごまこんぶあえ	ぎゅうにゅう ほしわかめ うすあげ ★みそ とりにく きざみこんぶ ほしわかめ	★こめ でんぶん ごま	★にんじん はくさい ★ねぎ キャベツ きゅうり
	6	ごはん ぎゅうにゅう tuki ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも もめんどうふ	★こめ ★さといも こんにやく こめあぶら ごま さとう	だいこん ★にんじん ★ねぎ しめじ こまつな ごぼう たけのこ あおピーマン
	7	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ ショーロンポー わかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ ほしわかめ	★こめ でんぶん さとう こむぎこ ごまあぶら こめあぶら	しょうが にんにく しめじ キャベツ たけのこ ★にんじん さやいんげん きゅうり とうもろこし
	8	ごはん ぎゅうにゅう コンツメスープ ハムステーキ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ハム	★こめ パター こめこ ごま ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ ★にんじん だいこん とうもろこし きゅうり
	9	ごはん ぎゅうにゅう かすじる さばのしおやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう うすあげ ぶたにく ★みそ さば	★こめ こんにやく さといも	だいこん ★にんじん ★ねぎ キャベツ もやし あかじそ
	10	ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに ごまごまチキン きりぼしだいこんのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしひじき とりにく ★だいず	★こめ こんにやく こめあぶら さとう でんぶん ごま	ごぼう ★にんじん れんこん キャベツ たけのこ さやいんげん しょうが にんにく きりぼしだいこん こまつな
	13	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ ハンバーグ はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	★こめ パンこ マーガリン さとう オリーブオイル	だいこん かぶ たまねぎ ★にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー
	14	ごはん ぎゅうにゅう おでん ふくらぎのゆうあんやき きざみづけ	ぎゅうにゅう ちくわ うずらたまご やきどうふ むすびこんぶ ふくらぎ	★こめ さといも こんにやく さとう	だいこん ★にんじん ゆず はくさい キャベツ しょうが
	15	ごはん ぎゅうにゅう ワタンスープ とりのからあげ ちゅうかすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	★こめ さとう こめあぶら こめ ワタん でんぶん はるさめ ごまあぶら	はくさい ★にんじん ★ねぎ しょうが きゅうり もやし
	16	ごはん ぎゅうにゅう しおバターちゃんこ きりぼしだいこんのピリからいため かぶのこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もめんどうふ きざみこんぶ	★こめ パター さとう こめあぶら	★にんじん はくさい だいこん ★ねぎ こまつな あかピーマン かぶ かぶのは きりぼしだいこん
	17	～New暦の日～ ごはん ぎゅうにゅう にゅうぜんやさいととうにゅうのわふうシチュー あかうおのえごまやき さつまいもサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう あかうお ★みそ	★こめ じゃがいも マヨネーズ えごまのみ ★さつまいも	★ねぎ ★にんじん たまねぎ しょうが きゅうり もやし とうもろこし
	20	ごはん ぎゅうにゅう サンラータン はるまき ナムル	ぎゅうにゅう ★だいず たまご とりむねにく	★こめ はるさめ ごまあぶら さとう ラード	たけのこ ★にんじん こまつな ★ねぎ キャベツ しょうが もやし だいこん
	21	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに さけのしおやき はくさいのおおづけ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく さけ	★こめ こめあぶら さとう	★にんじん たまねぎ たけのこ しめじ グリンピース しょうが はくさい だいこん ゆず
	22	にゅうぜん 入善とみさん(暁×3)の日 ごはん ぎゅうにゅう とうじのみそしる あつやきたまご だいずとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう あつあげ たまご ほしひじき ★だいず ★みそ	★こめ さとう こんにやく	たまねぎ ★にんじん だいこん かぼちゃ こまつな キャベツ
	23	ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ さかなのフライ カラフルゆでやさい	ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ	★こめ じゃがいも マカロニ こむぎこ パンこ こめあぶら	★にんじん たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし キャベツ もやし トマト
	24	ごはん ぎゅうにゅう コンツメスープ キャベツのキーマカレー グリーンポテト クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	★こめ こめあぶら カレールウ じゃがいも クリスマスデザート	たまねぎ ★にんじん キャベツ あおピーマン とうもろこし にんにく こまつな パセリ

都合により献立を変更することがあります

今月の地場産食材(★印) こめ・みそ・だいず・ねぎ・さつまいも・さといも・にんじん・えごまのみ



今年12月22日

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、栄養豊富なかぼちゃや、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。



今月の『New暦の日』より  
赤魚のえごま焼き



今月は、上原地区で収穫された、えごまの実を使った『あかうおのえごま焼き』を予定しています。  
えごまは、α-リノレン酸という、人間の体内で合成・蓄積できない「必須脂肪酸」が多く含まれており、血流促進や老化防止などに効果があるとされています。  
えごまの実は、すり鉢やフードプロセッサーなどで細かく粉砕すると、香りや栄養の吸収もよくなるのでおすすめです。



毎月第3週目  
減塩いいね!週間

12月は13日(月)~19日(日)

生活習慣病の原因の一つに、食塩(ナトリウム)のとり過ぎがあることがわかっています。  
大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どもの

もうすぐ冬休みが始まりますね。学校が休みになると、生活のリズムが変わりやすくなります。学校があるときと同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ家族と食卓を囲み、行事食を味わいましょう。



