



令和4年（2022年） 12月 学校給食献立表

※すべての日に牛乳  がつきます。

 九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい			エネルギー (kcal)
			おもにからだのちやにくになるもの (赤)	おもにからだのちやうしをとのえるもの (緑)	おもにねつやちからのもとなるもの (黄)	
1	木	コッペパン ハンバーグ ポイルやさい ABCマカロニスープ	ハンバーグ ベーコン	キャベツ,コーン,にんじん たまねぎ,もやし,にんじん,セロリ,にんにく, パセリ	コッペパン マカロニ	597 736
2	金	ごはん いかとだいのこんのもの カリカリじゃこ ゆかりあえ	いか,あつあげ かえりじゃこ	だいこん,こんにゃく,にんじん,いんげん キャベツ,ゆかり	ごはん さとう さとう,あぶら,ごま	572 702
5	月	ごはん はっぼうさい あげショウマイ	ぶたにく,いか,えび, うずらたまご ショウマイ	はくさい,たまねぎ,たけのこ,にんじん, しいたけ,ねぎ,しょうが	ごはん かたくりこ,さとう, ごまあぶら あぶら	627 790
6	火	コッペパン えびフリッター クリームスープ りんご	えびフリッター とりにく,スキムミルク	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,コーン, パセリ りんご	コッペパン あぶら じゃがいも,バター	747 916
7	水	てまきすし(すしめし) のり ツナ ソーセージ たまご チーズ(小中のみ) とんじり	のり ツナ ソーセージ たまごやき チーズ ぶたにく,とうふ,あぶらあげ	きゅうり,レモンかじゅう たまねぎ,いんげん,にんじん もやし,ほうれんそう うめほし	すしめし マヨネーズ,しお,こしょう	766 942
8	木	コッペパン とりにくのレモンソース ポトフ	とりにく ソーセージ	レモンかじゅう キャベツ,たまねぎ,かぶ,にんじん,セロリ	コッペパン かたくりこ,あぶら,さとう じゃがいも	713 883
9	金	こうやとうふのそぼろどん ナムル うめほし	とりにく,こうやとうふ, こなチーズ	たまねぎ,いんげん,にんじん もやし,ほうれんそう うめほし	むぎごはん さとう ごまあぶら,ごま しょうゆ	616 768
12	月	ごはん さばのみそに はくさいのしおこんぶあえ かきたまじる	さばのみそに しおこんぶ たまご,とうふ	はくさい,にんじん たまねぎ,えのき,ねぎ	ごはん ごまあぶら かたくりこ	631 792
13	火	コッペパン かぼちゃひきにくフライ ポルシチ	かぼちゃひきにくフライ ぎゅうにく,ぶたにく, ザワークリーム	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーズ, トマト,しめじ	コッペパン あぶら,さとう ケチャップ,スープストック, しお	639 767
14	水	ごはん いわしのかぼやきふう おかかあえ げんちゃんじる げんりょうパン	いわし かつおぶし とうふ,あぶらあげ	しょうが こまつな,はくさい だいこん,ごぼう,にんじん,こんにゃく,ねぎ	ごはん かたくりこ,あぶら,さとう さとう さといも かつおだし,しょうゆ,さけ	640 786
15	木	コッペパン スパゲティミートソース だいこんツナサラダ	ぎゅうにく,とりにく, こなチーズ ツナ	たまねぎ,にんじん,トマト,セロリ, にんにく,しょうが だいこん,ほうれんそう,レモンかじゅう	コッペパン スパゲティ, オリーブオイル さとう,あぶら	624 780
16	金	ごはん マグロのだつたあげ そくせきつけ さつまいものみそじる	ごはん マグロ とうふ,あぶらあげ,わかめ	しょうが はくさい,にんじん たまねぎ,ねぎ	ごはん かたくりこ,あぶら さとう さつまいも かつおだし,みそ	626 770
19	月	とうじのカレーライス こうやとうふとチーズの ココロサラダ	ぎゅうにく,ぶたにく こうやとうふ,チーズ	たまねぎ,かぼちゃ,だいこん,にんじん, しめじ,にんにく,しょうが にんじん,きゅうり,コーン	むぎごはん じゃがいも さとう,あぶら	655 813
20	火	カットパン てづくりチキンカツ ポイルキャベツ ソース レタススープ	とりにく,たまご キャベツ ソーセージ	レタス,たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく	コッペパン パンこ,こむぎこ,あぶら ソース コンソメ,しょうゆ, とりがらす,しお,こしょう	689 856
21	水	ごはん さけのしおやき (河根小中はアジのしおやき) ごまあえ みそじる	さけ アジ とうふ,あぶらあげ,わかめ	はくさい,ほうれんそう たまねぎ,にんじん	ごはん しお しお しょうゆ かつおだし,わかめ	577 701
22	木	コッペパン クリームシチュー てつぶんたっぶりサラダ こめこのガトーショコラ	とりにく,スキムミルク, こなチーズ,ぎゅうにゅう ひじき,えだまめ,ハム	たまねぎ,かぶ,はくさい,にんじん, マッシュルーム もやし,こまつな,にんじん	コッペパン じゃがいも ごま,ごまあぶら,さとう こめこのガトーショコラ	717 856
23	金	げんりょうごはん あんかけたまごとうどん ごぼうサラダ のりかつおぶしかけ	とりにく,たまご ハム のり,かつお	ほうれんそう,しいたけ,ねぎ,しょうが ごぼう,キャベツ,ほうれんそう	ごはん うどん,かたくりこ ごま,あぶら,さとう かつおだし,こんぶだし, しょうゆ,みりん,さけ, わふうだし,しお しょうゆ,すし,しお,こしょう	578 709

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。



給食だより

れいわ ねん がつ
令和4年 12月

くどやまちょうがっこうきゅうしよく
九度山町学校 給食センター

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調を崩す人が増える時期です。規則正しい生活習慣と栄養バランスのとれた食事を心がけて、元気に楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。給食にも、ビタミンが豊富な旬の野菜やくだものをたくさん取り入れていますので、しっかり食べてくださいね。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

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して体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン

※抗酸化作用とは、免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のことです。

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。給食では19日にかぼちゃを使った冬至のカレーライスが登場です。



冬至クイズ

正しいのはどっち?

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

<p>Q1 冬至は、1年のうちでもっとも何が短い日のこと?</p>	<p>A 太陽が出ている時間</p>	<p>B 月が出ている時間</p>
<p>Q2 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?</p>	<p>A 西瓜</p>	<p>B 南瓜</p>
<p>Q3 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は?</p>	<p>A 小豆</p>	<p>B トマト</p>
<p>Q4 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?</p>	<p>A うどん 「う」がつく</p>	<p>B 餃子 「ん」がつく</p>
<p>Q5 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?</p>	<p>A 牛乳</p>	<p>B ゆず</p>

Q1...A (この日以降、太陽が出ていない時間が少なくなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」として祝っていた)

Q2...B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)

Q3...A (小豆がゆや小豆団子、栗飯などを食べる風習がある)

Q4...B (「う」のつく食べ物、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)

Q5...B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)

こたえ