



令和6年度

12月 きゅうしよくだより

①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

今年も残すところあと1か月となりました。毎日寒い日が続く、体調を崩しやすい時期です。1日3食のバランスの良い食事と、十分な睡眠、こまめな手洗いを心がけ、元気に過ごしましょう。

『和食』のすばらしさを知ろう！

和食文化の4つの特徴

① 素材そのものの味を生かす

海・山・里に育まれた多様な食材を用いて、素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理道具が発達しています。



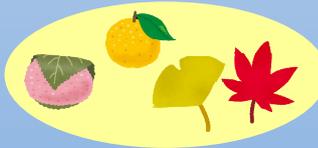
② バランスがよく健康的な食事

ごはんを主食とした「一汁三菜」を基本に、外国の料理も上手に取り入れ、理想的な栄養バランスとなっています。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



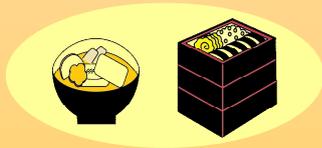
③ 自然の美しさを食で表現

自然の美しさや四季を食事で表現しています。旬の材料を使い、季節の花をあしらったり、器にも気を配って季節感を楽しめるようになっていきます。



④ 年中行事とのかかわり

年中行事と密接にかかわって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事することで家族や地域のきずなを強めています。



和食の基本「一汁三菜」とは？



ご飯に汁物、おかず3種（主菜1品、副菜2品）で構成された献立のことです。給食では、塩分等に配慮し、『主食・主菜・副菜・汁物』と4品のことが多いですね。

12月の給食の予定

- 23日(月) 全小 給食最終日
- 24日(火) 栄中 給食最終日



	2	3	4	5	6
月	火	水	木	金	
こんだて	だいがくかぼちゃ ぶたにくのしぐれに *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん たらじる	かわつきりんご チーズいけだすとひじきのサラダ むぎごはん さつまいもの ポークストロガノフ	ようふうしらあえ たまごやき わかめごはん いしかりじる	だいごんのちゅうかサラダ ギョウザ ちゅうかめん さんじょう カレーラーメン *スープとからめてたべよう	はくさいのチキンサラダ ホキフライのみそだれかけ ごはん わふうポトフ
エネルギー	小 661 kcal 中 783 kcal	小 657 kcal 中 777 kcal	小 694 kcal 中 822 kcal	小 663 kcal 中 832 kcal	小 649 kcal 中 767 kcal
たんぱく質	小 31.1 g 中 36 g	小 23.4 g 中 26.6 g	小 26.5 g 中 30.8 g	小 26 g 中 31.9 g	小 24.8 g 中 28.6 g
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.9 g 中 3.7 g	小 2.2 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき カタクチイワシ タラ とろふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ハム チーズ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ ハム だいず とろふ サケ みそ	ぎゅうにゅう なたと ぶたにく とりにく わかめ ハム	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく ベーコン ウィナー
みどり	にんじん しょうが ごぼう かぼちゃ だいごん はくさい ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ グリンピース トマト にんにく まいたけ きゅうり キャベツ りんご	にんじん たまねぎ ほうれんそう れんこん キャベツ ねぎ ぶなしめじ	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にら ほうれんそう ねぎ にんにく たけのこ だいごん きゅうり	にんじん にんにく はくさい こまつな コーン たまねぎ だいごん ぶなしめじ ブロッコリー
き	むぎごはん あぶら さとう ごま みずあめ	むぎごはん さつまいも こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも くるまふ
こんだて	ひじきのカレーいため シシモのいそべあげ ごはん さつまいもの ピリから とんじる	こまつナムル シュウマイ みかん ごはん たいなの たまごスープ	いそマヨネーズあえ かぼちゃのミートコロッケ ごはん おでん	かわりきんぴら ホツゲのしおやき ミルメーク ごはん なめこ おろしじる	はくさいつけ さつまいもとレバーのアーモンドカクテル ごはん うちまめいり みそする
エネルギー	小 632 kcal 中 773 kcal	小 607 kcal 中 741 kcal	小 700 kcal 中 853 kcal	小 579 kcal 中 679 kcal	小 696 kcal 中 821 kcal
たんぱく質	小 24.2 g 中 29.2 g	小 25.5 g 中 31.1 g	小 24.3 g 中 28.2 g	小 24.8 g 中 28.5 g	小 24 g 中 27.4 g
塩分	小 2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.9 g 中 3.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう シシモ あおのり ひじき ぶたにく こんぶ とろふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とろふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく こんぶ ちくわい タラ がんもどき かつお削り うずらたまご	ぎゅうにゅう ホツゲ ぶたにく とろふ	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ だいず あぶらあげ
みどり	にんじん コーン たまねぎ にんにく いんげん まいたけ はくさい だいごん ねぎ しょうが	にんじん たまねぎ しょうが こまつな もやし はくさい ねぎ たいな しいたけ たけのこ みかん	にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ コーン だいごん しょうが	にんじん ごぼう こまつな えのきたけ ねぎ なめこ だいごん	にんじん だいごん しょうが しそのみ はくさい きゅうり こまつな ねぎ えのきたけ
き	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ごはん パンこ かつたくりこ こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	ごはん さとう かつたくりこ こむぎこ パンこ さいとも ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ミルメーク	ごはん かつたくりこ さつまいも あぶら アーモンド さとう ごま

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

給食だよりは三糸市ホームページの [子育て・教育](#) → [学校](#) → [学校給食](#) からご覧いただけます。

