



12月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 楽しい給食にしよう



令和6年度 宇美町立宇美小学校

日	曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			きいろ ねつやちからのもとになる	あか ちやにく、ほねになる	みどり からだのちようしをととのえる			
17	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	21.8	
		むぎごはん	こめ むぎ					
		のりのつくだに	さとう みずあめ	のり				
		みずたき	マロニー パンこ でんぷん さとう あぶら ラード	とりにく やきどうふ たら(だし) かつお(だし) こんぶ(だし)	はくさい にんじん ねぶかねぎ みずな しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが ゆず			
		きんぴらごぼう	あぶら さとう ごまあぶら	ベーコン	ごぼう にんじん きぬさや			
18	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599	22.9	
		むぎごはん	こめ むぎ					
		ちゃんぽん	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく かまぼこ とんこつ(だし)	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きくらげ			
		チンジャオロース	あぶら さとう	ぎゅうにく オイスターソース	たけのこ ピーマン あかピーマン こんにやく しょうが にんにく			
		みかん			みかん			
19	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		(ショコラ) 663	24.3	
		ミルククレープ	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう				
		ふゆやさいのミネストローネ	むぎ もちごめ げんまい あわ きび あぶら オリーブオイル	ベーコン たら(だし)	たまねぎ にんじん セロリ かぶ れんこん ねぶかねぎ トマト にんにく パセリ			
		てりやきチキンパティ	パンこ さとう ラード でんぷん あぶら	とりにく	たまねぎ しょうが			
		ガーリックポテト	じゃがいも		にんにく パセリ			
		えらべるデザート (ショコラケーキ)	さとう こめこ でんぷん あぶら ココア	とうにゅう				
		(いちごケーキ)	さとう こめこ でんぷん あぶら	とうにゅう かんてん	いちご			
(さんしょくデザート)	さとう みずあめ でんぷん	とうにゅう かんてん	いちご					
20	金	【 1.2.3.4ねんせい 2がっき きゅうしょくさいしゅうび 】					603	22.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ゆずしめじごはん	こめ もちごめ さとう	とりにく	ゆず しめじ えだまめ			
		かぼちゃのみそしる		わかめ みそ いりこ(だし)	かぼちゃ たまねぎ ねぎ			
		ホキとアオサのてんぷら	こむぎこ でんぷん あぶら	ホキ あおさ				
きりぼしだいこんのいために	さとう	あぶらあげ いりこ(だし)	きりぼしだいこん にんじん きぬさや					
23	月	【 5.6年生 2学期給食最終日 】					681	26.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		コッパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう				
		ふゆやさいかレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにく とりにく	たまねぎ だいこん にんじん はくさい トマト にんにく			
		ブロッコリーのソテー	あぶら	ハム	ブロッコリー カリフラワー			
りんごヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう かんてん	りんご					

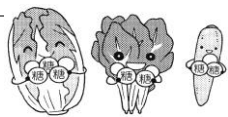
※ 物資購入等の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 毎月19日は、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



冬野菜は甘い！

冬野菜を食べた時、甘いと感ずることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。12月の給食には、白菜やにんじん、大根などの冬野菜をたくさん使用しています。



あなたは「指先」ちょこつとさん？

「寒いから」「めんどろうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ それでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。

食事の前には、石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



～給食の人気メニューをご家庭で～

「てづくりひじきふりかけ」

(材料 4人分)

- ・芽ひじき(乾燥) … 4g
- ・かつおぶし … 6g
- ⑦ {
 - ・砂糖 … 小さじ2
 - ・しょうゆ … 小さじ1強
 - ・酒 … 小さじ1弱
 - ・ごま油 … 小さじ1/2

ごはんにもぎりにしても



(作り方)

- ① 芽ひじきは水で戻し軽く水気を切っておく。
- ② ひじきをなべに入れ、調味液⑦を入れて炒り煮する。
- ③ ひじきが煮えたら、かつおぶし・ごま油を加えて、できあがり。

※ ちりめんじゃこや、いりごまを加えてもおいしいです。

