食だ。



2023年

雲南市加茂給食センター

1

今月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう!

早いもので、今年も残すところあと1カ月となりました。吹く風は冷たく tt し きせつ ねんまつねんし ぎょうじ げんき たの す 寒さが染みる季節です。年末年始の行事を元気に楽しく過ごせるように、

てあら おこな たいちょうかんりじゅうぶん き うが(い・手洗(いをしっか) トノケ(い 休) は第二十八年 ちつけ キャット



こめ、ぎゅうにゅう、かぶ じゃがいも、ねぎ、さといも にんにく、はくさい、かぼちゃ こまつな、ほうれんそう だいこん、だいこんば さつまいも、たまご

金曜日

むぎごはん 牛乳 鶏肉とサツマイモのゴマみそだれ ほうれん草とコーンの和え物 大根の味噌汁

うがい・手洗いをしっかりと行い	エネルギー (kcal)			
月曜日	火曜日	水曜日 木曜日		幼 530 小 657 中 802
4	5	6	7	8
むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	_{ぎゅうにゅう} うどん 牛乳	むぎごはん 牛乳
ビビンバ	ぶた肉のケチャップ炒め	あじの香味焼き	肉うどんの汁	さわらのちぎりうめ焼き
ワンタンスープ	柚子ドレッシングサラダ	ごまあえ	サツマイモと大豆のかき揚げ	キャベツのごまあえ
みかん	世芋 のシチュー	まいたけ入りかき玉汁	じゃこ昆布和え	★元気いっぱいみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 516 小 640 中 780	エネルギー (kcal) 幼 539 小 680 中 838	豆乳プリンタルト エネルギー (kcal) 幼 568 小 675 中 797	エネルギー (kcal) 幼 527 小 664 中 797	エネルギー (kcal) 幼 508 小 626 中 757
11	12	13	14 雲南☆まいもんの日	15
むぎごはん 牛乳	コッペパン 牛乳	むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳
ぶた肉のしょうが焼き	ブルーベリージャム	ハンバーグのトマトソース	サケと大豆のゆずソース	さつまいもカレーライス
三色おひたし	ホキのカレー揚げ	コーンサラダ	ひじきの納豆あえ	光粉のチキンカツ
だんご汁	ごぼうサラダ	るりがさい 冬野菜のポトフ	ふゆきい 冬野菜のみそ汁	ブロッコリーのマリネ
りんご エネルギー (kcal)	さつまいものシチュー エネルギー(kcal)	セレクトケーキ(こども園のみ) エネルギー(kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
幼 513 小 638 中 787	幼 505 小 627 中 739	幼 611 小 655 中 769	幼 507 小 634 中 778	幼 565 小 707 中 871
18	19	20	21 おたのしみ献立	22 とうじ きゅうしょくさいしゅう 冬至 給食最終日
むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	わかめごはん(麦なし) 牛乳
さわらのみそマヨ焼き	_あ 揚げぎょうざ	焼きサバのみぞれだれ	手作りフライドチキン	ぶたにく こんさい 豚肉と根菜のきんぴら
まりぼ ぱいこん 切干大根のごま酢あえ	わかめ入りナムル	大根ののりマヨあえ	グリーンサラダ) ゆずびたし
さといものみそ汁	はっぽうさい 八宝菜	とうにゅう しる 豆乳みそ汁	冬野菜のコンソメスープ しょ 汚ゅう セレクトケーキ(小・中のみ)	かぼちゃのみそ汁
エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
幼 504 小 618 中 753	幼 502 小 607 中 771	幼 525 小 649 中 791	幼 542 小 769 中 915	幼 484 小 604 中 740

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

しょくせいかつ 冬休みの食生活について

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう!

ata sta sta はやね はやね はやお あき はん 朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ご飯をしっか

た あさ はん た からだあたた のう り食べましょう。朝ご飯を食べることで体が温まり、脳にエネルギー _{ほきゅう} げんき かっどう が補給されて、元気に活動できるようになります。



加茂小学校から応募の あった我が家のみそ汁 には★マークをつけて

います!お楽しみに!



を全とかぜの方面

とうじ ねん なか ひるま みじ 冬至は、1年の中で昼間がもっとも短 ょる なが ひ むかし とう く、夜がもっとも長い日です。昔から冬 じたいない たんしょ しゅん はい 至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入っ たりすると風邪をひかないといわれてい



日本の伝統行事に触れてみよう!

atch はん はか しょうがつ にほんじん ふる たいせつ ぎょうじ 新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事です。

家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしましょう。

食べすぎに気をつけよう!

しょくじ か はらはちぶんめ こころ 食事はゆっくりよく噛んで、腹八分目を心がけましょう。

た しょくじた じかん りょうかんが おやつを食べるときは食事が食べられなくならないように時間と量を考えましょう。

「雲南☆まいもんの日」

しる だいとうちゅうがっこう ねんせい 『冬野菜のみそ汁』:大東中学校 1年生

じもと ふゅ やさい 地元でとれた冬の野菜をたっぷり使ったみそ汁です。

et きせつ からだ あたた 寒い季節にぴったりの 体の芯 から温まるような

^{さむ ま} 寒さに負けないおみそ汁ですね。

令和5年度 12月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市加茂学校給食センター

	4±	赤 (おもに体をつくるもと	とになるもの)	黄 (おもにエネルギーの	もとになるもの)	緑 (おもに	[体の調子を整えるもの)
日	献立	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
1	むぎごはん			米 麦	7,247,71	11317 () 217	
		鶏肉 みそ		' ' '	油 ごま		
(32)	ほうれん草とコーンの和え物			三温糖	/ こよ	ほうれん草	キャベツ コーン
				二畑偕			
	大根の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし			人参	大根 大根葉 玉ねぎ
4	むぎごはん			米 麦			
(月)	ビビンバ	豚肉 牛肉 みそ		三温糖	ごま ごま油	人参 ほうれん草	しょうが にんにく 切干大根 もやし
	ワンタンスープ	ワンタン		中華スープ 清湯スープ		人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 しょうが にんにく
	みかん						みかん
5	むぎごはん			米 麦			,
	ぶた肉のケチャップ炒め	豚肉			油	ピーマン カラーピーマン	にんにく 玉ねぎ
()()	柚子ドレッシングサラダ	チキンささみ					キャベツーゆず果汁
	甲芋のシチュー						
		鶏肉 大豆 チキンスープ 豆乳 コンソメ			油	ほうれん草 人参	玉ねぎ 白菜
	むぎごはん			米 麦			
(水)	あじの香味焼き	あじ		三温糖			しょうが にんにく
	ごまあえ				ごま	小松菜 人参	キャベツ もやし
	まいたけ入りかき玉汁	豆腐 たまご だしかつお	だしこんぶ	片栗粉		ねぎ	白菜 まいたけ 大根
	豆乳プリンタルト			お米de国産豆乳プリンタルト			
7	うどん			うどん			
	肉うどんの汁	牛肉	煮干しだし	三温糖		人参 根深ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸
(/15)	サツマイモと大豆のかき揚げ	大豆 ピッコロハム	10100		揚げ油	ハシュ以外なる	えだまめ、コーン
1	71 1 -71 - 11 - 33317	ハ豆 ヒッコロハム	<u> </u>	こ・よいり 川木切 小切 二温福	3勿1/世	1 4	
<u> </u>	じゃこ昆布和え		ちりめんじゃこ 塩ふき昆布			人参	キャベツ 大根
	むぎごはん			米 麦			
(金)	さわらのちぎりうめ焼き	さわら			ノンエッグマヨネーズ		梅
1	キャベツのごまあえ			三温糖	ごま	ほうれん草 人参	キャベツ もやし
	☆元気いっぱいみそ汁	豆腐 たまご みそ	煮干しだし すき昆布			人参 根深ねぎ	えりんぎ 玉ねぎ
11	むぎごはん			米 麦			· -
	ぶた肉のしょうが焼き	豚肉		11. 2	油	ピーマン	玉ねぎ しょうが
(/1/	三色おひたし	ני אינאנו		三温糖	ごま油	ほうれん草 人参	キャベツ もやし
	だんご汁	みそ	L	****	しる川	人参	白菜 大根
		みて	わかめ 煮十しだし	白玉もち さつまいも		人参	
<u> </u>	りんご				<u> </u>	Ļ	りんご
	コッペパン			コッペパン			
(火)	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
1	ホキのカレー揚げ	ホキ			揚げ油		
	ごぼうサラダ	チキンささみ		三温糖	ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参	ごぼう キャベツ
	さつまいものシチュー	鶏肉 大豆 チキンスープ 豆乳 コンソメ				人参	玉ねぎ えだまめ
13	むぎごはん			米 麦	7Щ	7.9	246 7676 8 9
	ハンパーグのトマトソース	FMハンバーグ コンソメ		トマトケチャップ 三温糖 中濃ソースAF 片栗粉		トマト	 玉ねぎ
(/)()					± 11 = 20±	· · · · ·	
	コーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	小松菜	コーン キャベツ
	冬野菜のポトフ	鶏肉 大豆 チキンスープ コンソメ		じゃがいも		人参 ブロッコリー	大根 かぶ 白菜
	セレクトケーキ(こども園の			お米deクリスマスケーキ			
14	むぎごはん			米 麦			
(木)	サケと大豆のゆずソース	さけ 大豆		片栗粉 三温糖	揚げ油	ねぎ	ゆず果汁
	ひじきの納豆あえ	納豆 みそ かつおぶし	芽ひじき	三温糖		小松菜	キャベツ
	冬野菜のみそ汁	豆腐 みそ		里芋		人参 根深ねぎ	白菜 ごぼう こんにゃく 大根 しょうが
15	むぎごはん			米 麦		NAME OF THE PROPERTY OF	
		版本 十三	<u> </u>	木 友 さつまいも ウスターソースAF カレールゥ	ith.	人会 かばせい	-/ -/ Th# W = -**
(金)	さつまいもカレーライス	豚肉 大豆			油	人参 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ しめじ アップルソース
1	米粉のチキンカツ	ポテトとお米のささみカツ			揚げ油	<u> </u>	
	ブロッコリーのマリネ	ツナフレーク			油	ブロッコリー	キャベツ 大根 コーン
	むぎごはん			米 麦			
(月)	さわらのみそマヨ焼き	さわら みそ			ノンエッグマヨネーズ		
	切干大根のごま酢あえ	チキンささみ 錦糸卵		三温糖	ごま	ほうれん草 人参	切干大根
	さといものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし			人参	白菜
19	むぎごはん	,,,,		米 麦		†	
	揚げぎょうざ	スクールランチ餃子		/\ X	揚げ油	<u> </u>	
()()	***		to 40 4	一:日本	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	1 4 ほこい / 世	+ 6000 + 61
	わかめ入りナムル	チキンささみ	わかめ	三温糖	ごま油	人参ほうれん草	キャベツ もやし
	八宝菜	豚肉	 	中華スープ 片栗粉	<u>油</u>	人参 ねぎ	しょうが 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 たけのこ
	むぎごはん			米 麦			
(水)	焼きサバのみぞれだれ	さば		三温糖			大根
1	大根ののりマヨあえ	ツナフレーク	もみのり		ノンエッグマヨネーズ	小松菜	大根 キャベツ
	豆乳みそ汁	豚肉 豆腐 豆乳 みそ	煮干しだし	里芋	油	人参 根深ねぎ	白菜 しいたけ こんにゃく
21	むぎごはん			米 麦			
	手作りフライドチキン	鶏肉 コンソメ			揚げ油		
(215)	グリーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	小松菜 プロッコリー	キャベツ コーン コーン
1			<u> </u>				
1	冬野菜のコンソメスープ	カットベーコン コンソメ チキンスープ	<u> </u>		油	人参 根深ねぎ	玉ねぎ 白菜 大根
	セレクトケーキ(小・中)		Ļ	お米deクリスマスケーキ			
22	わかめごはん(麦なし)		わかめご飯の素	*			
		豚肉		三温糖	ごま油	人参	しょうが ごぼう こんにゃく
(金)	豚肉と根菜のきんぴら	冰 內	1	— /IIII //II	O 01/14	1 1 -	
(金)	豚肉と根菜のきんぴら ゆずびたし	かつおぶし			0 007,22		大根 キャベツ ゆず果汁
(金)			煮干しだし	— /III.//E	3 01/12	ほうれん草 かぼちゃ 根深ねぎ	大根 キャベツ ゆず果汁 白菜