
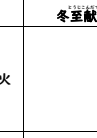


日	曜日	行事食	こんだてめい ○しゅよく ☆しゅさい □ふくさい ♪デザート	目 ご はん 等	しょくひんめい						家庭で おきなうもの
					ちやにくになる		からだのちやうしをどとええる		ちからやねつになる		
					たんぱくしつ	むきしつ	ビタミンA	ビタミンC・その他	たんすいかぶつ	しぼう	
01	月		○ごはん ★いわしのうめに □ささみのちゅうかあえ □マーボーだいこん	○	いわしのうめに チキンささみ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	キャベツ もやし にんにく しょうが だいこん たけのこ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	
02	火		○ごはん ★こうやどうふのオランダに □ごまみそしる ♪てづくりぎゅうにゅうかんでん	○	こうやどうふ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ こまつな	たまねぎ しょうが だいこん えのき みかん	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	
03	水		○あんかけたまごうどん (○うどん □あんかけたまごうどんのしる) ★アジのこうみフライ □7' ロッシーのゴマドレサラダ		とりにく たまご アジのこうみフライ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	うどん かたくりこ さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	
04	木		○ごはん ★サバのみそづけやき □ごもくめ □かぼちゃだんごじる	○	さばしおこうじみそづけ だいず さつまあげ とりにく どうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ ねぎ	ごぼう たまねぎ えのき こんにやく	こめ さとう しらたまこ	ごまあぶら	
05	金		○ごはん ★ヤンニョムチキン □きりぼしだいこんのちゅうかえ □はるさめスープ	○	とりにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きりぼしだいこん キャベツ もやし きくらげ たまねぎ	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	
08	月		○さんしよくどん (○ごはん ☆さんしよくどんのぐ) □ほうれんそうのしらあえ □じゃがいものみそしる ♪みかん	○	とりにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん ほうれんそう	しょうが ほししいたけ たまねぎ もやし しろねぎ みかん こんにやく	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	
09	火		○ごはん ★あげどうふのゆずおろしかけ □こまつなチーズのおかかあえ □ねぎしおにくじゃが	○	あげどうふ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	だいこん ゆず キャベツ にんにく たまねぎ しろねぎ こんにやく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	
10	水		○きのこのクリームスパゲティ (○スパゲティ □きのこのクリームソース) ★エビカツ □しおこんぶサラダ		とりにく エビカツ ツナ	ぎゅうにゅう しおこんぶ なまクリーム	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ キャベツ コーン	スパゲティ こめこ さとう	オリーブオイル バター あぶら	
11	木		○ごはん ★ぎゅうにくとエリンギのオイスターいため □じゃこサラダ □いしかりじる	○	ぎゅうにく サケ どうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	カラーピーマン にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん はくさい しろねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら バター	
12	金		○ユッケジャンクッパ (○ごはん □ユッケジャンクッパのスープ) ★はるまき □チョレギサラダ	○	ぶたにく たまご はるまき	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが にんにく はくさいキムチ だいこん ほししいたけ たけのこ しろねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
15	月		○わかめごはん □さといものあげに □なっとうあえ □おでん		なっとう ぎゅうにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう もみのり わかめ	こまつな にんじん いんげん	キャベツ だいこん こんにやく	こめ さといも かたくりこ さとう みずあめ	あぶら ごま	
16	火		○ごはん ★バトウのフライ □ブロッコリーのタルタルサラダ □さつまじる	○	バトウ みそ チキンハム とりにく いりたまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん	こめ こめこ パンこ さとう さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	
17	水		○ナン ★ポテのチーズやき □ツナとコーンのサラダ □キーマカレー		ベーコン ツナ ぶたにく ぶたレバー だいず	ぎゅうにゅう チーズ	カラーピーマン ピーマン にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが マッシュルーム	ナン さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	
18	木		○ごはん ★とりにくのしおこうじやき □きりぼしだいこんのソースいため □のつべいじる	○	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	きりぼしだいこん キャベツ ほししいたけ だいこん こんにやく	こめ さとう さといも かたくりこ	あぶら	
19	金		○ごはん ★ぶたにくのたまねぎソースかけ □ほうれんそうのごまマヨあえ □はくさいのみそしる	○	ぶたにく チキンささみ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ さとう かたくりこ	ノンエッグ マヨネーズ ごま	
22	月		○ごはん ★ホキのゆずソースかけ □かぼちゃのそぼろに □こんさいとぶたにくのみそしる	○	ホキ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ いんげん にんじん ねぎ	しょうが だいこん れんこん ごぼう ゆずかじゅう	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	
23	火		○ごはん ★てづくりギョロツケ □かつのりあえ □ごまキムチじる	○	とびうお とりにく かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが かぶ はくさいキムチ だいこん ごぼう こんにやく	こめ かたくりこ こめこ パンこ	あぶら ごま	
24	水		○コッペパン ★ローストチキン □キラキラチーズサラダ □ピーフンチャー ♪クリスマスケーキ		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ かんでん	ブロッコリー パプリカ にんじん グリーンピース トマト	キャベツ レモンかじゅう たまねぎ マッシュルーム	コッペパン はちみつ さとう じゃがいも クリスマスケーキ	オリーブオイル あぶら	
25	木		○カラフルポークどん (○ごはん ☆カラフルポークどんのぐ) □カリボリあえ □とうふのみそしる	○	ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	カラーピーマン ピーマン えだまめ にんじん ねぎ	たまねぎ たくあん キャベツ きゅうり はくさい だいこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	



牛乳は毎日つきます。



12月の平均の栄養価

小学校

エネルギー
タンパク質

636 Kcal
27.3 g

中学校

エネルギー
タンパク質

782 Kcal
33.1 g

寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



家族で徹底！食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。

★食材については、変更する場合があります。



つわのスクールネットに
学校給食の献立表が掲載されています！



12月



R7.12

つわのちょうがっこうきゅうしよく
津和野町学校給食センター

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたいたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ サラダ油 サケ アーモンド

もうすぐ冬休み!



早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん (かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うどん (うどん)

新年への願いを込めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重 (祝い肴・口取りなど)

黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。

数の子 子宝に恵まれるように。

田作り (ごまめ) 豊作を願って。

たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。

伊達巻 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。

きんとん 金運に恵まれるように。

紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)

ブリ 出世できるように。

タイ 「めでたい」の語呂合わせ。

エビ 長生きできるように。

紅白なます お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

里いも 子宝に恵まれるように。

れんこん 将来を見通せるように。

くわい 出世できるように。

昆布巻 「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮



地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

みんなの家では、どんなお雑煮を食べていますか? お雑煮は、地域や家庭によって本当にさまざまです。友達に、どんなお雑煮を食べているか聞いてみましょう! ちなみに、佐々木先生のお雑煮には、黒豆が入っています!

