

# 12月給食だより

2023年  
雲南市加茂給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
**今月の給食目標**

さむ まげ しよくじ  
**寒さに負けない食事をしよう!**

はや ことしのこ げつ ふ かぜ つめ  
早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく  
さむ し ませつ 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 たいちようかんじゅうぶん き  
うがい・手洗いをしっかりと行い、体調管理に十分気をつけましょう。

今日の  
地元食材

こめ、ぎょうにゅう、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、ほうれんどう  
だいこん、だいこんば  
さつまいも、たまご

きんようび  
**金曜日**

1  
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  
だいこん みそしる  
大根の味噌汁

エネルギー (kcal)  
幼 530 | 小 657 | 中 802

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

## 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!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ご飯をしっかりと食べましょう。朝ご飯を食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。

日本の伝統行事に触れてみよう!

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!

食事はゆっくりよく噛んで、腹八分目を心がけましょう。

おやつを食べるときは食事が食べられなくなるように時間と量を考えましょう。

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!

## 冬至とかせの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔から冬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ます。

## 「雲南☆まいもんの日」

『冬野菜のみそ汁』: 大東中学校 1年生

地元でとれた冬の野菜をたっぷり使ったみそ汁です。

寒い季節にぴったりの 体の芯から温まるような

寒さに負けないおみそ汁ですね。