

12月 きゅうしょくだより

令和6年度
糸魚川市
能生学校給食センター

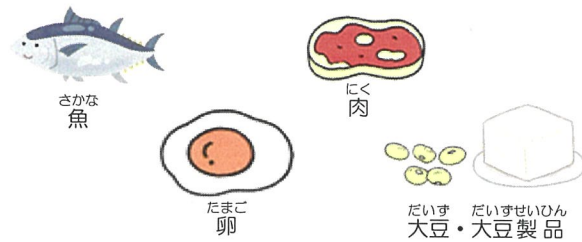
寒さに負けない食事

寒くなると、空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症を予防するためには、まず、原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。石けんを使った手洗いやマスクの着用は、そのためにを行います。それと、体力をつけ、体の抵抗力を高めておくことです。そのためには、栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



体を強くしよう！（たんぱく質）



体を温めよう！（脂質）



おいもがおいしい季節です♡

11月から、能生産の「さつまいも」を給食にたくさん使っています。今年はさつまいもが豊作だったそうで、農家の方から甘くて大きなさつまいもが届いてます!! 12月の給食もいろいろな料理でさつまいもを味わいます♪

調理員さんの顔よりも大きな【紅はるか】です♪



17日（火）ジオ給食

12月のジオ給食では、「糸魚川の味覚 たっぷりの給食」を味わいます。糸魚川産コシヒカリ、古代米、メギス、長ねぎ、アスパラ菜、さといも、大根、地酒の酒粕を給食に取り入れます。地元の食材を食べて、体はもちろん、心も温まるホットな給食をいただきます。



12月 献立予定表

月	火	水	木	金
2 牛乳 ご飯 ヤンニョムチキン のり塩ナムル わかめスープ	3 牛乳 ご飯 さばのソース煮 ブロッコリーの和風サラダ キャベツとさといものみそ汁	4 牛乳 菜めし さといもコロッケ 大豆キムチサラダ ちゃんぽんスープ	5 牛乳 ご飯 ねぎツナチーズ卵焼き 五目きんぴら 雪見汁	6 牛乳 コッペパン いちごジャム 白身魚のバターしょうゆ焼き フルーツサラダ 根菜のカレースープ
9 牛乳 ご飯 焼肉炒め かぶのゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ煮	10 牛乳 ご飯 ほきとじゃがいものどさんこ揚げ れんこんサラダ 豆っこみそ汁	11 中能生小リクエスト献立 牛乳 ご飯 ぎょうざ 納豆あえ みそワタンスープ 冷凍パイン	12 牛乳 ご飯 ほっけの香味焼き 白菜のおひたし おでん煮	13 牛乳 中華めん 妙高豚汁ラーメンスープ 海草サラダ ひとくちスイートポテト
16 牛乳 ご飯 鶏の塩麹焼き 茎わかめの炒めもの 相性汁	17 ジオ給食 アルビレックス牛乳 もちもち古代米ご飯 めぎすのふんわり揚げ アスパラ菜のおかかマヨあえ 心ポカポカ酒かす汁	18 冬至献立♪ 牛乳 ご飯 鮭のゆずみそ焼き 小松菜のごま酢あえ 冬至かぼちゃのみそ汁	19 クリスマス献立♪ 牛乳 ケチャップライス もみの木ハンバーグ もみの木サラダ 雪だるまスープ	20 牛乳 米粉ナン さつまいものキーマカレー こんにゃくサラダ アーモンド小魚
23 牛乳 マーボー豆腐丼(ご飯) (マーボー豆腐) ほうれん草とわかめのサラダ ヨーグルト	24 牛乳 ご飯 ぶりかつ なめたけあえ 能生産冬野菜のみそ汁 ☆セレクトデザート	☆24日(火) セレクトデザート♪ ☆ストロベリーケーキ ☆チョコレートケーキ ☆さつまいもと栗のタルト 自分で選んだデザートを覚えて いますか？お楽しみに♪		<今月のジオ食材> 米、黒紫米、ねぎ めぎす、大根 アスパラ菜、卵 さといも、 さつまいも、 じゃがいも、 酒粕