



令和4年度

# 12月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

( )内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金	
<b>令和4年度 海津市の食育テーマ</b> <b>もっと野菜を食べよう!</b> 	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ 	<b>海津食材の日</b> 南濃みかん ソース きゅうりの昆布あえ ヒレカツ はくはん のっぺいじる 	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 	
	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>海津食材の日</b> 南濃みかん ソース きゅうりの昆布あえ ヒレカツ はくはん のっぺいじる	<b>海津食材の日</b> 南濃みかん ソース きゅうりの昆布あえ ヒレカツ はくはん のっぺいじる	<b>海津食材の日</b> 南濃みかん ソース きゅうりの昆布あえ ヒレカツ はくはん のっぺいじる	<b>海津食材の日</b> 南濃みかん ソース きゅうりの昆布あえ ヒレカツ はくはん のっぺいじる
	エネルギー 小 607 kcal   中 697 kcal	エネルギー 小 602 kcal   中 768 kcal	エネルギー 小 607 kcal   中 697 kcal	エネルギー 小 602 kcal   中 768 kcal	エネルギー 小 602 kcal   中 768 kcal
	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ
	エネルギー 小 615 kcal   中 698 kcal	エネルギー 小 648 kcal   中 746 kcal	エネルギー 小 660 kcal   中 819 kcal	エネルギー 小 576 kcal   中 734 kcal	エネルギー 小 777 kcal   中 968 kcal
<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	
エネルギー 小 615 kcal   中 698 kcal	エネルギー 小 648 kcal   中 746 kcal	エネルギー 小 660 kcal   中 819 kcal	エネルギー 小 576 kcal   中 734 kcal	エネルギー 小 777 kcal   中 968 kcal	
<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	
エネルギー 小 615 kcal   中 698 kcal	エネルギー 小 648 kcal   中 746 kcal	エネルギー 小 660 kcal   中 819 kcal	エネルギー 小 576 kcal   中 734 kcal	エネルギー 小 777 kcal   中 968 kcal	
<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	<b>業者配送</b> ◆ 1日(木) 南濃みかん ◆ 9日(金) ヨーグルト ◆ 16日(金) 納豆 ◆ 22日(木) りんご ◆ 26日(月) 米粉のいちごクレープ	
エネルギー 小 615 kcal   中 698 kcal	エネルギー 小 648 kcal   中 746 kcal	エネルギー 小 660 kcal   中 819 kcal	エネルギー 小 576 kcal   中 734 kcal	エネルギー 小 777 kcal   中 968 kcal	

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくっていきましょう。

**手洗いを直そう!**

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

**冬休みの食生活**について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

食べ過ぎに気をつけよう!

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

### 作ってみませんか かいづちの給食レシピ ~ なばなのナッツ和え ~

**【材料】(4人分)**

- ・ なばな 120g
- ・ キャベツ 80g
- ・ にんじん 20g
- ・ 刻み アーモンド 6g
- ・ 刻み カシューナッツ 6g
- ・ こいくちしょうゆ 小さじ1強

**【作り方】**

- ① なばなは、3cmにカット、キャベツは、なばなに合わせ短冊切り、にんじんは、千切りにする。
- ② ①で切った食材を茹で、火が通ったら、冷水にとり、水気をしぼる。
- ③ ②の野菜と、アーモンド、カシューナッツ、しょうゆを混ぜ合わせる。

冬至には「ん」のつく食べものを食べる習慣があります(「運」をつけるため)

ナンキン(カボチャ) キンナン キンカン カンテンウンドン(ウドン)

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。  
 ※物資調達都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)