



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	
令和4年度 海津市の食育テーマ もっと野菜を食べよう! 	業者配送 ◆ 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 	海津食材の日 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 	
	業者配送 ◆ 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	海津食材の日 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	海津食材の日 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	海津食材の日 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	海津食材の日 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
	業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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
業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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	
業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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	
業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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	業者配送 ◆ 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	

今月の地場産物

○海津市産
 ・きゅうり・トマト・なばな
 ・油揚げ・しいたけ
 ・南濃みかん・米
 ○にしみの産
 ・小松菜・もやし・ほうれん草
 ・チンゲン菜・だいこん
 ・グリーンねぎ

今月の旬の食べもの

○しゅんぎく
 ○ブロッコリー
 ○カリフラワー
 ○里いも
 ○ごぼう
 ○れんこん
 ○はくさい
 ○りんご
 ○ゆず

冬至

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)

良いお年をお迎え下さい

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。

※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。
 ※物資調達の都合により、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。)