

月	火	水	木	金
1 海津食材の日 きゅうりの昆布あえ とり肉のトマトソース 麦ごはん さといもしいたけのみそしる エネルギー 小 626 kcal 中 803 kcal	2 ぶた肉の根菜 どんぶりの具 麦ごはん 豆腐のすまじる エネルギー 小 599 kcal 中 783 kcal	3 キャベツと ほうれん草のソテー コッペパン コーンポタージュ エネルギー 小 558 kcal 中 696 kcal	4 野菜たっぷりメニュー けいちゃん さつまいもの天ぷら 麦ごはん えのきたけのすまじる エネルギー 小 612 kcal 中 788 kcal	5 大根とあつあげの にももの 麦ごはん 肉団子のきのこあんかけ 小松菜のみそしる エネルギー 小 572 kcal 中 735 kcal
8 じゃがいものきんぴら ぶた肉のてりやきソース はくはん かきたまじる エネルギー 小 563 kcal 中 695 kcal	9 キャベツの香りあえ さけのみみじ焼き 麦ごはん さつまいもじる エネルギー 小 549 kcal 中 706 kcal	10 ほうれん草と きのこのソテー 米粉食パン ポトフ エネルギー 小 550 kcal 中 676 kcal	11 春雨の中華あえ やさいシュウマイ(2・3) 麦ごはん マーボー豆腐 エネルギー 小 604 kcal 中 789 kcal	12 ごぼうサラダ れんこんチップス ソフトめん ミートソース エネルギー 小 666 kcal 中 847 kcal
15 ひじきのそぼろに とり肉の竜田あげ 麦ごはん かまぼこのすまじる エネルギー 小 641 kcal 中 818 kcal	16 チンゲン菜のあえもの さわらの香味焼き 麦ごはん とんじる エネルギー 小 545 kcal 中 703 kcal	17 カラフルポテト タラのカレーあげ 黒食パン キャベツのスープ エネルギー 小 585 kcal 中 733 kcal	18 赤しそあえ ニシンのあんがらめ 麦ごはん 白菜のみそしる エネルギー 小 605 kcal 中 774 kcal	19 食育の日 西美濃野菜のサラダ 麦ごはん(委託) オムレツ 海津トマトのハヤシライス エネルギー 小 606 kcal 中 733 kcal
22 冬至の日の献立 れんこんきんぴら かぼちゃの肉みそがらめ 麦ごはん みぞれじる エネルギー 小 575 kcal 中 738 kcal	23 クリスマス献立 クリスマスデザート フライドチキン 野菜ピラフ ミネストローネ エネルギー 小 655 kcal 中 784 kcal	24 キャベツとツナのコンソメに ぶた肉のたまねぎソース コッペパン ポテトスープ エネルギー 小 540 kcal 中 670 kcal	25 青菜のごまあえ さばの塩焼き 麦ごはん あつあげのみそしる エネルギー 小 544 kcal 中 697 kcal	26 年越しの献立 白菜のおかかあえ いわしのにつけ 麦ごはん 大歳のごっつお エネルギー 小 561 kcal 中 697 kcal

業者配送

◇23日(火)
クリスマスデザート

今月の地場産物

○海津市産
・トマト ・きゅうり
・しいたけ ・米

○にしみの産
・ほうれん草・小松菜
・チンゲン菜・もやし

今月の旬の食べもの

○白菜
○だいこん
○れんこん
○ごぼう
○ねぎ

○キャベツ
○ほうれんそう
○こまつな
○さば
○たら

冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かないといわれます。また、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べると、「運」が良くなるといわれます。

今年の冬至は 12月22日

「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 うんどん(うどん)

12月のお話 **寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!**

寒い季節、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った正しい手洗いが大切です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、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 サケ サラダ油 アーモンド

作ってませんか **野菜たっぷりメニューレシピ**
～ けいちゃん 4日の給食から ～

<材料> (4人分)

- 油 小さじ1
- とり肉 120g
- 酒 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ1
- 郡上みそ 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 少々
- みりん 大さじ1
- たまねぎ 1/3玉
- にんじん 1/3本
- キャベツ 140g程度

<作り方>

- たまねぎはくし切り、にんじんは短冊に切る。キャベツは1cm幅の短冊に切る。
- とり肉は小さめの一口大に切り、Aの調味料に漬けておく。
- フライパンに油を熱し、②のとり肉を入れ炒める。
- とり肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- キャベツを加えて炒め、火が通ったら皿に盛りつける。

*海津市のホームページから、給食を作っている様子を見ることができるよう♪ →

※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を通じてお知らせしています。)
 ※エネルギー値は、日本食品標準成分表2020(八訂)の算出方法に基づいています。