

12月給食だより

令和6年12月
巨理町立学校給食センター



今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザなど感染症の流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

風邪に負けない体をつくらう!

手洗い・うがい



栄養バランスのよい食卓



十分な休養



適度な運動



意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質



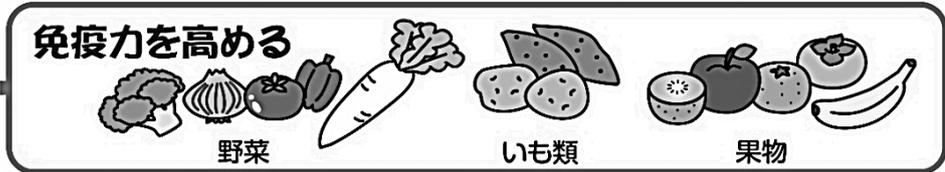
ビタミンA



ビタミンE



ビタミンC



そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。



○12月分給食費口座振替予定額（1食単価×予定回数）

- ・巨理小学校（14回）：4,018円
 - ・荒浜小学校（14回）：4,018円
 - ・吉田小学校（14回）：4,018円
 - ・長瀬小学校（16回）：4,592円
 - ・逢隈小学校（14回）：4,018円
 - ・高屋小学校（14回）：4,018円
 - ・巨理中学校（15回）：5,040円
 - ・荒浜中学校（16回）：5,376円
 - ・吉田中学校（16回）：5,376円
 - ・逢隈中学校（15回）：5,040円
- ※口座振替額は、各学校・学年で喫食回数により変わることがあります。

○12月分の口座振替日は、令和7年1月31日（金）です。

口座残高をご確認いただき、不足の場合には前日までにご入金をお願いいたします。



12月 予定献立表



*牛乳は毎日つきます
*○は栄養強化米入りです

月			火			水			木			金		
2 ごはん キーマカレー 青のりポテトソテー コロコロ野菜スープ			3 ○ごはん 揚げギョーザ 春雨の中華炒め 中華みそスープ(みそ)			4 ミルクパン ウインナーソースかけ カラフルソテー ミネストローネABC			5 ごはん あじの香味焼き こくず(生揚げ) 花ふのみそ汁(豆腐・みそ) チーズ			6 *クリスマス献立* ○ごはん 鶏肉のマスタード焼き ポイル野菜(イタリアド レッソグ) コンソメスープ クリスマスケーキ		
エネルギー 658 811 たんぱく質 23.4 27.3 脂質 20.8 23.5 塩分 2.4 3.0			エネルギー 641 808 たんぱく質 24.1 28.7 脂質 20.0 23.7 塩分 2.2 2.7			エネルギー 636 809 たんぱく質 25.3 30.7 脂質 31.4 39.1 塩分 2.7 3.3			エネルギー 615 753 たんぱく質 30.2 35.3 脂質 18.0 19.7 塩分 2.7 3.1			エネルギー 688 823 たんぱく質 26.5 30.6 脂質 25.2 27.3 塩分 2.0 2.2		
9 ごはん 白身魚フライソースかけ 五目きんぴら 八杯汁(豆腐)			10 ○ごはん ショウロンボウ チンジャオロースー 春雨スープ			11 チョコレートパン カップエッグ パンネミートソース ジュリエンスープ			12 麦ごはん 麻婆豆腐(豆腐) 春雨サラダ アセロラゼリー			13 ○ごはん 鶏肉のレモン煮 かぼちゃサラダ ポトフ		
エネルギー 619 764 たんぱく質 25.1 29.5 脂質 17.8 19.9 塩分 2.1 2.5			エネルギー 606 733 たんぱく質 24.6 27.8 脂質 16.9 18.3 塩分 2.4 2.8			エネルギー 634 784 たんぱく質 25.5 29.7 脂質 28.7 33.7 塩分 3.3 3.8			エネルギー 645 785 たんぱく質 25.0 29.5 脂質 18.2 20.2 塩分 2.4 2.9			エネルギー 707 869 たんぱく質 29.8 35.1 脂質 24.8 28.4 塩分 2.0 2.6		
16 *夏小クエスト* ごはん ハンバーグ(Pkチャップソース) ポテトサラダ 白玉汁 豆乳プリン			17 ○ごはん ヤンニョムシャーク チャプチェ わかめスープ(豆腐)			18 豆乳食パン (ブルーベリージャム) ポークハヤシシチュー カミカミサラダ 亘理のりんご			19 *冬至献立* ごはん 肉だんご れんこんのきんぴら うーめん汁 ゆずゼリー			20 ○ごはん 油麩肉じゃが 海藻サラダ 沢煮椀		
エネルギー 735 900 たんぱく質 24.1 29.8 脂質 22.1 25.4 塩分 2.2 2.7			エネルギー 628 775 たんぱく質 29.0 34.3 脂質 18.7 21.2 塩分 2.8 3.5			エネルギー 637 774 たんぱく質 23.3 27.9 脂質 22.7 26.9 塩分 3.3 4.0			エネルギー 647 814 たんぱく質 24.7 30.1 脂質 16.9 20.2 塩分 2.4 2.8			エネルギー 575 714 たんぱく質 26.8 31.1 脂質 16.0 17.8 塩分 2.1 2.7		
23 ★セルフスタミナ丼 〔 ★ごはん ★スタミナ丼の具(みそ) 〕 枝豆とコーンのソテー ひきな汁(みそ) 亘小・荒小・吉小・逢小・ 高小・亘中・逢中			<p>は給食のない学校です。 (変更になっている場合があります。 学校により等でもご確認ください。)</p> <p>*太文字は亘理町の食材を使用した 献立です。</p> <p>はスプーンのつく 献立です。</p> 			月平均栄養価			小学校 (3・4年)			中学校		
エネルギー 616 761 たんぱく質 28.5 33.9 脂質 18.2 20.4 塩分 2.3 2.7						エネルギー (kcal)			643			792		
						たんぱく質 (g)			26.0			30.7		
						脂質 (g)			21.0			24.1		
						塩分 (g)			2.5			3.0		

幸運を呼び込む 冬至 の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月21日です。



ん のつく食べ物を食べると、幸運 になるという言い伝えもあります。

