



2022年

# 12月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
<p>今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも風邪やインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？</p>											
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>かせ予防に <b>緑茶</b></p> <p>緑茶に含まれるカテキンという成分には抗酸化作用があり、免疫力を高める働きがあります。かせの予防に緑茶を飲みましょう。</p> </div> </div>											
						1		2			
						小 671 kcal 中 784 kcal		小 678 kcal 中 842 kcal			
						<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、なめこ)</li> <li>鮭竜田揚げ</li> <li>豆腐のオイスターソース煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>えびぎょうざ(が2、中巻3ヶ)</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>			
						黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶん		黄 ごはん・じゃがいも・マヨネーズ・ごま			
						赤 牛乳・鮭・ぶたにく・やき豆腐・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・とうふえび・ちくわ・みそ			
						緑 はくさい・なめこ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ		緑 にんじん・はくさい・ながねぎ・突こんにやく・ごぼう・きゃべつ			
5		6		7		8		9			
小 687 kcal 中 792 kcal		小 616 kcal 中 743 kcal		小 678 kcal 中 842 kcal		小 757 kcal 中 848 kcal		小 617 kcal 中 727 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(はんぺん)</li> <li>鶏肉の甘酢あん</li> <li>大根のそぼろ煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ささみと野菜の ごま風味サラダ</li> <li>いちごヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、油揚げ)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳・ミルクココア</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>オムレツのソースがけ</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(きゃべつ、わかめ)</li> <li>ホック焼き魚</li> <li>さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>			
黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん		黄 ラーメン・あぶら・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 パン・バター・さとう		黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう			
赤 牛乳・はんぺん・とりにく・ぶたひきにく・がんも		赤 牛乳・ぶたにく・みそ・ささみ・ヨーグルト		赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・たまご・ベーコン・チーズ・ツナ		赤 牛乳・わかめ・みそ・ホック・とりにく・ひじき・さつまあげ			
緑 ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・ごぼう・さやいんげん		緑 塩メンマ・玉ねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれん草・キャベツ・ブロッコリー		緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・だいこん		緑 コーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・もやし・きゅうり		緑 きゃべつ・にんじん・さやいんげん・突こんにやく			
12		13		14		15		16			
小 588 kcal 中 708 kcal		小 652 kcal 中 748 kcal		小 669 kcal 中 789 kcal		小 614 kcal 中 717 kcal		小 654 kcal 中 760 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>根菜のごまし汁</li> <li>いわしの生姜煮</li> <li>野菜のナムル</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>塩野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃコロッケ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>マーボー野菜丼</li> <li>牛乳</li> <li>白菜のなめ茸あえ</li> <li>みかん</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、生揚げ)</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(野菜つみれ)</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>切り干し大根の油炒め</li> </ul>			
黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま・あぶら・でんぶん		黄 ごはん・さとう・はるさめ・ごまあぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら			
赤 牛乳・はんぺん・とりにく・なまあげ・みそ・いわし・ハム		赤 牛乳・ぶたにく・なると・わかめ		赤 牛乳・やき豆腐・ぶたひきにく・みそ・のり		赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ハム・のり		赤 牛乳・つみれ・さば・みそ・ぶたにく・さつまあげ・ひじき			
緑 ごぼう・にんじん・突こんにやく・ながねぎ・ほうれん草・もやし		緑 塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・かぼちゃ		緑 にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・ほうれん草・はくさい・みかん		緑 だいこん・きゅうり・にんじん・みかん缶		緑 ながねぎ・しいたけ・きりぼし・だいこん・にんじん			
19		20		21							
小 717 kcal 中 858 kcal		小 721 kcal 中 795 kcal		小 735 kcal 中 916 kcal				☆ 今月の食材 ☆			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、長ネギ)</li> <li>ハンバーグソースがけ</li> <li>ササミと野菜の梅サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>牛乳</li> <li>野菜とコーンのサラダ</li> <li>クリスマスケーキ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのゼリーあえ</li> </ul>		<p>※8日のミルクココアは牛乳に入れてよくかき混ぜてから飲んでください。</p>		<p>・作りみそ ⇒ <b>むつみ食堂</b></p> <p>・モッツアレラチーズ ⇒ <b>北牛舎</b></p> <p>・南瓜コロッケ ⇒ <b>アウル</b></p> <p>・美深黒牛ハンバーグ ⇒ <b>肉の羽田野</b></p> <p>・豆腐・椎茸 ⇒ <b>名寄丘の学園</b></p> <p>・お米 ⇒ <b>風連町有機生産組合</b></p>			
黄 ごはん・さとう・ごまあぶら		黄 うどん・ドレッシング・ケーキ		黄 ごはん・じゃがいも・ルウ		たん白質 27.0g 31.1g					
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・ハンバーグ・ささみ・のり		赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ハム		赤 牛乳・ぶたにく・だし・ふんにゅう・モッツアレラチーズ		脂質 20.1g 22.5g					
緑 ながねぎ・きゃべつ・きゅうり・にんじん・うめ		緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶		食塩相当量 2.7g 3.2g					

12月22日



2022年12月22日は二十四節気の一つ『冬至(とうじ)』です。

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になると言われています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないとも言われています。