

# 令和6年度 12月分 こんだてひょう

・学校給食は、岐阜県産の牛乳や米、小麦粉を使用しています。  
・その他の食材も、できる限り県産のものを使用しています。

日	曜	献立名					小・エネルギー	中・エネルギー
		主食	主菜	副菜	副菜・その他	デザート等	小・塩分	中・塩分
2	月	麦ごはん	イカフライ	三色和え	関東煮	※オレンジ	628 2.0	771 2.2
3	火	ソフト麺	揚げギョーザ	ナムル	中華あんかけ		660 2.2	776 2.5
4	水	白ごはん	サバのカレー焼き	切干大根の煮物	のっぺい汁		626 1.7	746 2.0
5	木	コッパン	飛騨牛コロッケ	キャベツとコーンのサラダ	クリームシチュー	ココア牛乳の素 (学園・こども園・ 保育園以上児)	770 2.6	900 3.2
6	金	麦ごはん	鶏肉の香味焼き	ひじきの煮付け	さつまいもの味噌汁		600 2.2	758 2.6
9	月	麦ごはん	円空里芋コロッケ	炒り鶏	すまし汁	※味付けのり	599 1.9	735 2.2
10	火	中華麺	鶏肉のから揚げ	華風和え	豚骨ラーメンスープ		581 1.3	694 1.5
11	水	白ごはん	サケの松風焼き	五目豆	白菜鍋		601 1.7	709 1.9
12	木	黒コッパン	ハンバーグの トマトソースかけ	ポテトサラダ	キャベツのスープ		614 2.8	735 3.3
13	金	☆ 郷土料理の日 ☆ 青森県の料理を紹介します。					625	763
		麦ごはん	ワカサギの天ぷら	ねりこみ	けの汁	※りんご	1.7	2.0
16	月	麦ごはん	ウインナー	大根サラダ	チキンカレー		606 2.3	754 2.6
17	火	うどん	竹輪のごま揚げ	こんにゃくの炒り煮	味噌うどんの汁		637 2.4	742 2.7
18	水	☆ 食育の日 ☆ ふるさと食材を紹介します。					606	721
		白ごはん	豚肉の照り焼き	れんこんの金平	小松菜のすまし汁		2.0	2.3
19	木	食パン	白身魚フライ	カラフルソテー	ポトフ	りんごジャム	587 2.5	700 3.1
20	金	麦ごはん	サワラの柚庵焼き	金平ごぼう	かぼちゃの味噌汁	※ゆずゼリー	579 2.2	728 2.6
23	月	麦ごはん	鶏肉のスパイス焼き	ホイコーロー	わかめスープ		543 2.0	689 2.3
24	火	ソフト麺	オムレツ	イタリアンサラダ	ミートソース	※クリスマス デザート	709 1.8	828 2.0
25	水	白ごはん	イワシの生姜煮	大歳のごっつお	みぞれ汁		532 2.3	617 2.5
26	木	コッパン	ハンバーグの 照り焼きソースかけ	豆のサラダ	コーンスープ		658 3.1	783 3.7

◎表示してある栄養価は、小学校中学年(3,4年生)と中学生のものです。文部科学省の学校給食摂取基準は、小学校中学年(3,4年生)エネルギー650kcal・食塩2g未満です。中学校は、エネルギー830kcal・食塩2.5g未満です。こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。栄養価は、小学校の0.8倍を目安にしています。  
◎牛乳は毎日つきます。◎都合により、献立を変更する場合があります。◎ ※は業者の配送となります。  
◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べてもらうことで、農業のことを学んでもらいたいと考えています。  
◎学校給食で使用する米・麦・一部大豆・野菜については、学校給食地産地消推進事業により、県・町・JAグループから補助をうけています。  
◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県や北方町産の「ふるさと食材」の使用を予定しています。

北方町給食調理場

もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## 冬休みの食生活～10のポイント

**た** (食)べすぎに気をつけよう

**の** (飲)み物は甘くないものを選ぼう

**し** っかり手を洗ってから食事をしよう

**い**ち(1)日3食、規則正しく食べよう

**ふ**ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう

**ゆ**っくりよくかんで食べよう

**や**さい(野菜)をたっぷり食べよう

**す**すんで、おうちの人のお手伝いをしよう

**み**んんで食卓を囲む機会をつくろう

**を**(お)やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

## 手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



【旬の食材】	朝食におかずをプラス1品! 『炒り鶏』
ほうれん草 ねぎ れんこん 小松菜 かぶ 白菜 大根 ワカサギ サケ サバ など	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【材料(4人分)】</p> <p>鶏肉(切り込み) 100g 酒 小さじ1 板こんにゃく 50g ごぼう 40g にんじん 1/2本 干し椎茸 3g 淡泊しょうゆ 小さじ2 上白糖 小さじ1 和風だしの素 小さじ1/3 みりん 小さじ1 サラダ油 小さじ1</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 板こんにゃくは一口大に切り、下ゆでする。</li> <li>② ごぼう、にんじんは一口大の乱切りにする。干し椎茸は戻して、せん切りにする。</li> <li>③ 鍋にサラダ油を入れ、熱し、鶏肉と酒を入れ、よく炒める。</li> <li>④ ③にごぼうを入れ、炒める。</li> <li>⑤ ④ににんじん、干し椎茸、板こんにゃくを入れ、よく炒める。</li> <li>⑥ ⑤にAの調味料を加え、味をつける。(焦げ付きそうなときは、少量の水を足しましょう。)</li> </ol> </div> </div>
【ふるさと食材】 米 小麦 牛乳 豚肉 大豆 ほうれん草 小松菜 ねぎ 大根 白菜 かぶ ゆず など	
【郷土食・行事食】 13日 青森県の郷土料理 18日 食育の日 ふるさと食材紹介 20日 冬至献立 24日 クリスマス献立 25日 年越し献立	

★作り置きをしておくと、お弁当や朝食の副菜にぴったりで、栄養バランスも整います。