

【12月分平均栄養量】

Table showing average nutritional values for December. Columns include Energy (kcal), Protein (%), Fat (%), Calcium (mg), Iron (mg), and Vitamins (A, B1, B2, C).

※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

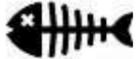
Table titled '【栄養三色】' (Nutrition Three Colors) listing food categories: Red (Protein/Fiber), Yellow (Fat), and Green (Vitamins/Fiber).

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。 ※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。 気をつけて食べましょう。



Main menu table for December 2nd to 6th. Columns show date, meal type, and food items with their respective nutritional values.

Visual menu section showing illustrations of the dishes for Dec 2-6, includingカレーライス, ごぼうサラダ, キャベツサラダ, etc.

Main menu table for December 9th to 13th. Columns show date, meal type, and food items with their respective nutritional values.

Visual menu section showing illustrations of the dishes for Dec 9-13, includingふたにくのスタミナどん, しゅうまい, チキンポトフ, etc.

<p>16(月) ごはん きゅうにゅう</p> <p>とりつねのちゅうかスープ</p> <p>とりつね 20(あ) はるさめ 5(き) たまねぎ 30(み) にんじん 10(み) しょうが 0.2(み) ほしわかめ 0.3(あ) とりがらスープ 3 うすくちしょうゆ 2.5 りょうりしゆ 1 しお 0.2 さまあぶら 0.1(き)</p> <p>デジブルコギ</p> <p>ぶたにく 40(あ) たまねぎ 20(み) にんじん 5(み) じゃがいも 40(き) にんじん 20(み) しめじ 10(み) にんじん 0.05(み) とりがらスープ 2 こめこハヤシルウ① 5(き) こめこハヤシルウ② 5(き) トマトケチャップ 4.5 トマトピューレ 2(み) のうこうソース 0.2 あかワイン 0.5 しお 0.02 こしょう 0.5 だんご 0.5 あぶら 0.2(き)</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>さきみフレーク 10(あ) もやし 25(み) きゅうり 10(み) ドレッシング クラス1ぼん(き)(ごま)</p> <p>キャンディチーズ</p> <p>キャンディチーズ 2こ(あ)</p> <p>618 kcal 30.2 19.7</p>	<p>17(火) うずまきパン きゅうにゅう</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>ぎゅうにく 30(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 40(み) にんじん 20(み) しめじ 10(み) にんじん 0.05(み) とりがらスープ 2 こめこハヤシルウ① 5(き) こめこハヤシルウ② 5(き) トマトケチャップ 4.5 トマトピューレ 2(み) のうこうソース 0.2 あかワイン 0.5 しお 0.02 こしょう 0.5 だんご 0.5 あぶら 0.2(き)</p> <p>ポイルウインナー</p> <p>ウインナー 1ぼん(あ)</p> <p>だいずとツナのサラダ</p> <p>ツナ 5(あ) だいず 3(あ) きゅうり 10(み) にんじん 5(み) こいくちしょうゆ 0.9 さとう 0.5(き) みりん 0.3 マヨネーズ クラス1ぼん(き)</p> <p>624 kcal 27.3 26.6</p>	<p>18(水) ごはん きゅうにゅう</p> <p>かやくうどん</p> <p>うどん 60(き) とりにく 15(あ) あぶらあげ 10(あ) はくさい 15(み) にんじん 10(み) えのきたけ 10(み) あおねぎ 5(み) けずりぶし 3</p> <p>さわらのゆうあんやき</p> <p>さわら 10(あ) こいくちしょうゆ 2 りょうりしゆ 0.5 にんじん 1.5 ゆずかじゅう 0.5(み)</p> <p>れんこんのサラダ</p> <p>やきぶた 10(あ) れんこん 15(み) にんじん 10(み) ホールコーン 5(み) うすくちしょうゆ 0.5 さとう 0.5(き) あぶら 0.1(き) ドレッシング クラス1ぼん(き)(わふう)</p> <p>611 kcal 32.2 18.3</p>	<p>19(木) ごはん きゅうにゅう</p> <p>ビーフいりすましじる</p> <p>とりにく 10(あ) かまぼこ 5(あ) ビーフン 7(き) にんじん 5(み) はくさい 30(み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2</p> <p>とりのからあげ</p> <p>とりにく 50(あ) しょうが 0.8(み) にんにく 0.02(み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8(き) りょうりしゆ 0.8 でんぷん 10(き) あげあぶら 5(き)</p> <p>すのもの</p> <p>ちりめんじゃこ 5(あ) きゅうり 25(み) ほしわかめ 0.3(あ) す 1.6 さとう 1(き) うすくちしょうゆ 0.8 みりん 0.4</p> <p>638 kcal 26.9 21.6</p>	<p>20(金) きゅうにゅう</p> <p>やさいスープ</p> <p>とりにく 10(あ) キャベツ 30(み) たまねぎ 30(み) にんじん 10(み) むきえだまめ 5(み) とりがらスープ 3.5 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>チキンライス</p> <p>こめ 65(き) チキンライスのもと 20(あ) とりにく 20(あ) たまねぎ 15(み) にんじん 5(み) グリンピース 3(み) しお 0.1 こしょう 0.02 パプリカ(こな) 0.05 あかワイン 2 トマトケチャップ 8 あぶら 0.2(き)</p> <p>もみのきハンバーグ</p> <p>もみのきハンバーグ 1こ(あ) トマトケチャップ 4.8 さとう 0.8(き) ウスターソース 0.8 のうこうソース 0.8 でんぷん 0.2(き)</p> <p>さんしょくサラダ</p> <p>きゅうり 25(み) にんじん 10(み) ホールコーン 10(み) ドレッシング クラス1ぼん(き)(サザンアイランド)</p> <p>おたのしみケーキ</p> <p>クリスマスケーキ 1こ(き)</p> <p>690 kcal 27.4 23.1</p>
---	---	---	---	---

令和6年12月 太子町学校給食だより

12月に使用するすべての「だいこん」、18、19日の「はくさい」は太子町で作られたものです♪

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう!

<p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
--------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

腸の健康に役立つ食べ物 便秘の人は意識してとりましょう!

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 くだもの いも類 きのご類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
--	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

冬野菜レンジャー参上

ボクたち冬野菜レンジャー!

あなたが土の中でじっくりおいしく育てた野菜たちを、ぜひ食べてください!

体がポカポカ風邪にも負けないよ!

ボクたちをしっかりと食べてくれたら、カゼも寒さもいなくなるよ!

寒い冬をのりきろう!

冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます。

今年(ことし)は12月21日 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日、境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

あずき 赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

こんにやく 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

冬至(とうじ) 12月18日 冬至献立

少し早いですが、18日に「冬至献立」を実施します。冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるといわれることから、「うどん」「れんこん」を使用した献立となっています。また、冬至には「ゆず風呂」に入る風習があります。この時期に旬を迎えるゆずは、香りが強く、邪気を払うと考えられていたためです。そこで、「さわらのゆうあんやき」にゆず果汁を使用しました。ぜひ冬至について知る機会にしましょう!