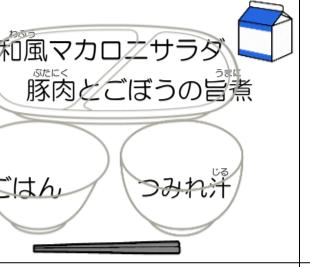
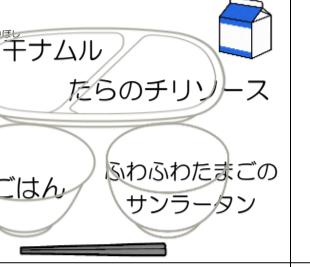
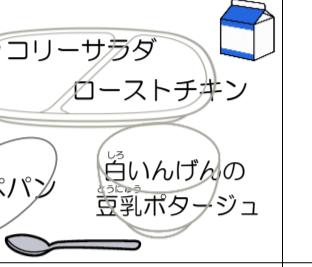
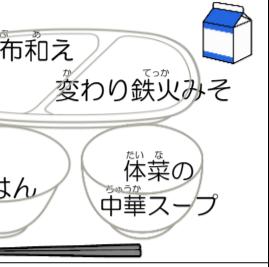
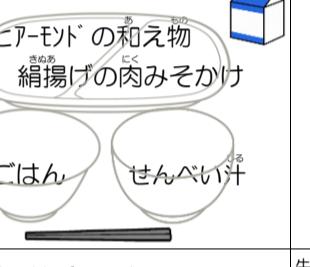
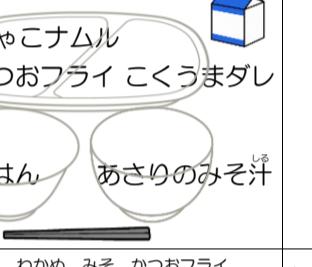
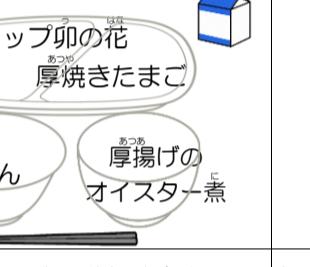
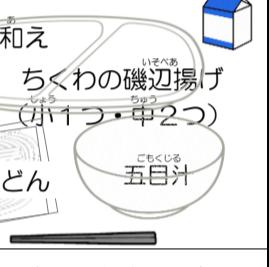




今月のテーマ①・・・好ききらいなく食べよう

曜日	月		火		水		木		金											
	1日		2日		3日		4日		5日											
エネルギー	小	636 kcal 2.1 g	中	770 kcal 2.7 g	小	653 kcal 1.9 g	中	791 kcal 2.6 g	小	657 kcal 2.5 g	中	801 kcal 3.2 g	小	680 kcal 2 g	中	817 kcal 2.8 g <th>小</th> <td>592 kcal 1.9 g</td> <th>中</th> <td>720 kcal 2.4 g</td>	小	592 kcal 1.9 g	中	720 kcal 2.4 g
食塩相当量																				
献立と配膳の図																				
あかの食品	牛乳 つみれ とうふ みそ ぶた肉 ツナ ちくわ かつお節	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご たら ハム	牛乳 ベーコン 白いんげん豆ペースト 豆乳 ローストチキン ツナ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート 青大豆 豆乳 ひじき ハム ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆 ぶたレバー みそ 塩ふき昆布															
きいろの食品	ごはん さとう 米油 マカロニ ソースエッグマヨネーズ	ごはん ごま油 でんぶん 大豆油 さとう 米油 ごま	パン 米油 ジャガイモ ルウ 米粉 さとう	麦ごはん 米油 さつまいも ルウ さとう	ごはん でんぶん ごま油 大豆油 さとう 米油															
みどりの食品	だいこん にんじん えのきだけ こねぎ ごぼう さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん たけのこ コーン しいたけ きくらげ ねぎ えだまめ こまつな 切干だいこん もやし	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	たまねぎ にんじん だいこん れんこん りんご トマト きゅうり キャベツ コーン	たい菜 チンゲンサイ ねぎ にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり															
	8日		9日		10日		11日		12日											
エネルギー	小	655 kcal 1.6 g	中	798 kcal 1.9 g	小	604 kcal 1.8 g	中	711 kcal 2 g	小	563 kcal 2.3 g	中	686 kcal 2.7 g	小	637 kcal 2 g	中	770 kcal 2.3 g	小	640 kcal 2.8 g	中	816 kcal 3.8 g
食塩相当量																				
献立と配膳の図																				
あかの食品	牛乳 ぶた肉 えび あさり	牛乳 とり肉 生揚げ ぶた肉 みそ のり	牛乳 あさり わかめ みそ かつおフライ ちりめんじゃこ	牛乳 生揚げ ぶた肉 厚焼きたまご おから	牛乳 油揚げ ぶた肉 わかめ ちくわ 青のり															
きいろの食品	麦ごはん 米油 でんぶん ごま油 さつまいも 大豆油 黒糖 水あめ ごま	ごはん せんべい さとう でんぶん アーモンド	ごはん 大豆油 さとう ごま油	ごはん 米油 さとう	うどん でんぶん てんぶら粉 大豆油 ごま さとう															
みどりの食品	はくさい にんじん たまねぎ もやし だけのこ チングンサイ しいたけ きくらげ レモン りんご	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな キャベツ	ねぎ しめじ にんじん だいこん トマト もやし ほうれんそう	だいこん にんじん チンゲンサイ まいたけ きくらげ コーン えだまめ たまねぎ	わらび みずな 山うど はくさい にんじん ねぎ しいたけ えのきだけ ほうれんそう もやし															

いろいろな
た もの た
食べ物を食
べられると
せ かい ひろ
世界が広が
るよ！

いろいろな食べ物にチャレンジ!!

いろいろな食材や味を体験することは、栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。苦手なものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずぎらいにならず、少しでもチャレンジしてみましょう。



12月の予定①

1(月) 燕中等2年生なし
2(火)・3(水) 燕中等1・2年生なし
11(木)・12(金) 燕中等なし

に が て す ほ う ほ う 苦手なものを好きになる方法

Q. 栄養のバランスがとれていれば好きくらいがあってもよいのでは?

- 本 **当**に **お**い **し**い **旬**の **時**期に **食**べる
 - 野 **菜**など **を** **育**て **て** **み**る
 - 自 **分**で **料**理 **を** **し**て **み**る
 - 大 **勢**で **一**緒に **食**べる
 - 食 **事**の **前**に **運**動 **を** **す**かせる
 - 自 **分**の **好**き **な**味 **を** **変**えて **み**る
 - 盛 **り** **付**け **を** **工**夫 **し**て **準** **い** **食**事 **を** **し**る



A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しむ、食の幅を広げることができます。



給食レシピ

紹介 あぶらあ ず あ 油揚げのごま酢和え(4人分)

た
「食べられない」
こともある

【材料】

油揚げ	・	・	・	・	20g
砂糖	・	・	・	・	少々
水	・	・	・	・	少々
キャベツ	・	・	・	・	40g
こまつな	・	・	・	・	80g
もやし	・	・	・	・	40g
にんじん	・	・	・	・	20g
ハム	・	・	・	・	1枚
白いいごま	・	・	・	・	少々

★ ごま油・・・ 小さじ1/2
 砂糖・・・ 小さじ2
 しょうゆ・・ 小さじ2
 醋・・・ 小さじ1強



【作例方】

- ① 油揚げは横半分に切って細切りにし、
●の調味料等で炒り、下味をつける。
 - ② キャベツ、にんじんは千切りにする。
 - ③ キャベツ、にんじん、もやしを、ゆでて水冷し、水気をしぼる。
 - ④ こまつなは熱湯でゆでて、水冷した後、水気をしぼり、2~3cmの長さに切る。
 - ⑤ ハムは千切りにする。
 - ⑥ ★の調味料は、よく混ぜ合わせる。
 - ⑦ すべての材料を、⑥で和え、ごまをふり、できあがり

す た ひと
好ききらいで「食べない」のではなく、人
によっては「食べられない」「食べてはいけ
ない」ものがあります。それは食物アレル
ギーや信仰している宗
きょうじょう しんこう じゅうう
教上の理由などにより
ます。これらは好きき
らいとは違うので、覚
えておいてください(・_・)。



2025年



12月 給食&食育だより②

今月のテーマ②・・・冬の食生活

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



曜日	月	火	水	木	金			
	15日	16日	17日	18日	19日			
エネルギー 食塩相当量	小 634 kcal 2.2 g	中 768 kcal 2.7 g	小 634 kcal 2.3 g	中 766 kcal 2.7 g	小 595 kcal 2.2 g	中 728 kcal 2.5 g	小 589 kcal 1.7 g	中 723 kcal 2.1 g
献立と 配膳の因	白いんげんのポテトサラダ たまご入りツナそぼろ丼の具 ごはん なめこ汁	青菜ののりたぐ和え 子持ちししゃもフライ (小1つ・中2つ) ゆかりごはん 生姜みそとん汁 ごはん キムチ肉じゃが	ごまネーズ和え しらすとのりのふりかけ ごはん	飲むヨーグルト わかめサラダ 酢豚 ごはん 春雨スープ	キャベツのうまいサラダ 鶏肉のカレー照焼き ごはん 厚揚げのみそ汁			
あかの食品	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ぶた肉 ツナ いりたまご 白いんげん豆ペースト ハム	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 子持ちししゃもフライ のり	牛乳 ぶた肉 しらす かつお節 のり	のむヨーグルト かまぼこ とうふ ぶた肉 ぶたレバー わかめ ツナ	牛乳 ぶた肉 生揚げ 大豆ペースト みそ 鶏肉のカレー照焼き のり かつお節			
きいろの食品	ごはん さとう ごま油 じゃがいも ソンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも 大豆油 ソンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油 ごま ソンエッグマヨネーズ	ごはん はるさめ でんぶん 大豆油 さとう 米油 ごま油	ごはん じゃがいも さとう 米油			
みどりの食品	なめこ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ のざわな漬け きゅうり コーン	赤しそ だいこん にんじん ごぼう しめじ だいこん葉 こまつな もやし たくあん	にんじん たまねぎ キムチ さやいんげん キャベツ ほうれんそう コーン	にんじん ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ ビーマン もやし きゅうり	えのきだけ にんじん ねぎ キャベツ こまつな きゅうり			
	22日 冬至献立	23日	24日	インスタグラム # つばめの給食	12月の予定②			
エネルギー 食塩相当量	小 590 kcal 2 g	中 712 kcal 2.2 g	小 676 kcal 2.5 g	中 821 kcal 2.9 g	小 一 kcal 1 g	中 713 kcal 2.4 g		
献立と 配膳の因	大豆ふりかけ 大根のゆず和え かぼちゃと竹輪のそぼろ煮 ごはん わかめのみそ汁	みかん 茎わかめのカレーきんぴら いわしのしょうが煮 ※子持ちの場合あり ごはん 肉すい	グリーンサラダ ハンバーグ オニオンソース カレーピラフ ひよこ豆のスープ	TSUBAME_KYUSHOKU	<2学期給食最終日> 22(月) 燕東小、燕西小、 燕南小、燕北小、 小池小、大関小、 燕北中 23(火) 小中川小 24(水) 燕中、小池中、 燕中等			
あかの食品	牛乳 わかめ 油揚げ みそ ちくわ ぶた肉 大豆ふりかけ	牛乳 ぶた肉 とうふ いわしのしょうが煮 茎わかめ さつま揚げ	牛乳 ひよこ豆 とり肉 ハンバーグ ハム	おもに血や肉となる たんぱく質を含む食品				
きいろの食品	ごはん じゃがいも でんぶん 大豆油 米油 さとう	ごはん さとう ごま油 ごま	ごはん 米油 さとう でんぶん	熱や力のものとなる炭水化物 や脂質を多く含む食品				
みどりの食品	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ だいこん ゆず	たまねぎ こねぎ にんじん さやいんげん みかん	コーン たまねぎ にんじん はくさい エリンギ ゼロリ プロッコリー キャベツ	体の調子を整える ビタミンやミネラルを 多く含む食品				

寒さに負けない!
冬休みの生活習慣いよいよ受験シーズン
がんばれ受験生!

試験前も早起き・早寝!

わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行ってきます。睡眠をしっかりとることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると同時に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早起き・早寝を心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。

朝ごはん

朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。朝食を毎日食べている子どもは、そうでない子どもにくらべて、学力調査の平均正答率が高いという調査結果もあります。

給食レシピ紹介
に
かぼちゃと竹輪のそぼろ煮(4人分)

【材料】

かぼちゃ・120g
ちくわ・60g
片栗粉・適宜
揚げ油・適宜
豚ひき肉・60g
油・少々

おろししょうが・少々
砂糖・小さじ2
しょうゆ・大さじ1/2
みりん・小さじ1強
酒・小さじ1
水・大さじ1/2



①かぼちゃは2cm程度の角切り、ちくわはななめ厚切りにする。
②かぼちゃは素揚げ、ちくわは片栗粉をまぶして、170~180°Cの油でカラッと揚げる。
③フライパンに油を入れ、おろししょうが、豚ひき肉を炒め、★を合わせ、加熱する。
④③に②を合わせて、出来上がり。

とうじ
なに
冬至って何?

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

