

2023 12月の給食だより



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

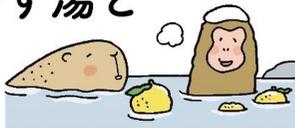
今年はずせを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

<p>1 手洗い・うがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

冬至の献立

牛乳・ごはん
ふくらぎのたつた揚げ
れんこんとにんじんのきんぴら
かぼちゃ(なんきん)のみそ煮込みうどん



給食で味わう小松の旬の味 ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

にんじん

小松市のにんじんは、アロマレッドという品種で、甘みがあり生でも食べられます。



えちゃけな米

12月1日提供

えちゃけなとは、石川県の方で「かわいらしい」という意味です。化学肥料を使わず、農薬も70%減らしたプレミアム米です。



中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

昨年度のコンクールにおいて、丸内中学校の関川さんの献立が、努力賞を受賞しました。今月の給食では、関川さんの献立をアレンジして提供します。

★受賞献立★

五郎島金時ゴロゴロパン
牛乳
小松トマトのアクアパッツァ
れんこんとひじきのシャキシャキサラダ
小松にんじんのポターージュ
ぶるるん加賀棒茶プリン

- ☆ 小松市や石川県内の食材をたくさん使った献立です。
- ☆ 野菜が苦手な人でも、おいしく食べられるように考えられています。

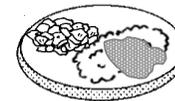
《れんこんとひじきのシャキシャキサラダ》

石川県産のれんこんとひじきのサラダです。食べやすいマヨネーズ味です。



《小松トマトのアクアパッツァ》

小松産トマトでトマトソースを作り、白身魚のから揚げにかけます。



《小松にんじんのポターージュ》

小松市でたくさんとれるにんじんをポターージュにします。

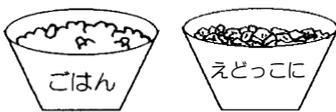
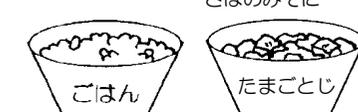
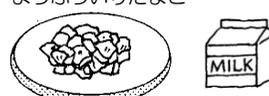
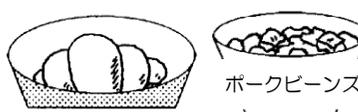


12月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

3ブロック

小学校

月	火	水	木	金
<p>こんげつのもくひょう</p> <p>★ 地場産物について栄養教諭等が指導資料を作成している献立</p>				<p>1日 ほうれんそうのおひたし</p>  <p>かきあげ</p>  <p>ごはん えとっこに</p>
<p>4日 ツナとブロッコリーのサラダ</p>   <p>カレーライス</p>	<p>5日 だいすとごまかなのごまからめ</p>   <p>ごはん ★げんすけだいごんの おでん</p>	<p>6日 こまつなのちゅうかいため</p>  <p>にくだんこのあますあん 2こ</p>  <p>ごはん ごもくラーメン</p>	<p>7日 れんこんとひじきの シャキシャキサラダ</p>  <p>トマトソースをかける</p>  <p>こまつトマトのアクアパッツァ ★こまつにんじんの ポタージュ</p> <p>ミルクロール</p>	<p>8日 ★やきとりふういため(ねぎ)</p>   <p>ごはん ふゆやさいの みそしる</p>
<p>11日</p>  <p>みかん</p>  <p>ぎゅうにくちらしめし ぶただいこん</p>	<p>12日 くきわかめのいためもの</p>  <p>さばのみそに</p>  <p>ごはん たまごじ</p>	<p>13日 キャベツソテー</p>  <p>チキンカツ</p>  <p>ミルクロール さつまいもスープ</p>	<p>14日 ナムル</p>  <p>きびなごのサクサクあげ 2こ</p>  <p>ごはん はっぼうさい</p>	<p>15日 ツナのトマトクリームスパゲティ (パンざら)</p>   <p>バターロール (おかずざら) ★アロマレッドと ふゆやさいの しゃぶしゃぶサラダ</p>
<p>18日 ぶたにくとやさいの オイスターいため</p>  <p>チーズ</p>  <p>わかめごはん ワンタンスープ</p>	<p>19日 ようふういりたまご</p>   <p>バターロール ポークビーンズ</p>	<p>20日 れんこんとにんじんのきんぴら</p>  <p>ふくらぎのたつたあげ</p>  <p>ごはん かぼちゃの みそにこみうどん</p>	<p>21日 ミニトマト 2こ</p>  <p>クリスマスデザート フライドチキン</p>  <p>かぶとベーコンのピラフ キャベツの コンソメスープ</p>	