

2023 12月の給食だよ!



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。

今年はずかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント

① 手洗いうがいをする

② しっかり栄養をとる

③ 十分な睡眠をとる

④ マスクをつける

⑤ 人ごみを避ける

⑥ 適度な運動をする

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 ふるさとごまつ☆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。



えちやけな米

12月1日提供

えちやけなどは、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ジュ》

小松市でたくさんとれるにんじんのポタージュにします。

12月分給食献立もりつけ表

3ブロック 中学校

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

月	火	水	木	金
今月の目標	寒さに負けない食事をしよう			
★ 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				
4日 ツナとブロッコリーのサラダ カレーライス	5日 大豆と小魚のごまからめ ごはん ★重助大根のおでん	6日 小松菜の中華炒め 肉団子の甘酢あん 3個 ごはん 五目ラーメン	7日 れんこんとひじきのシャキシャキサラダ 小松トマトのアクアパッツァ ミルクロール ★小松にんじんのポタージュ	8日 ★焼きとり風炒め(ねぎ) りんごタルト ごはん 冬野菜の味噌汁
11日 みかん 牛肉らし寿司 豚大根	12日 里わかめの炒めもの さばの味噌煮 ごはん 卵とじ	13日 キャベツソテー ヨーグルト チキンカツ ミルクロール さつまいもスープ	14日 ナムル きびなのサクサク揚げ 3個 ごはん 八宝菜	15日 ツナのトマトクリームスパゲティ(ハン皿) バターロール ★アロマレッドと冬野菜のしゃぶしゃぶサラダ
18日 豚肉と野菜のオイスター炒め チーズ わかめごはん ワンタンスープ	19日 洋風炒り卵 バターロール ポークピーズ	20日 れんこんとにんじんのきんぴら ふくらぎのたつた揚げ ごはん かぼちゃの味噌煮込みうどん	21日 ミニトマト2個 クリスマスデザート フライドチキン 2個 かぶとベーコンのピラフ キャベツのコンソメスープ	22日

終業式

