

# ふゆやす 冬休みは



## ぎょうじ も 行事が盛りだくさん!

### とうじ 冬至

とうじ ひ た よ しょうざい けんこう うんき  
冬至の日に食べると良いとされる食 材 には、健康や運気の  
こうじょう ねが い み こ  
向 上 を願う意味が込められています。特に「ん」が2つ付く、

「かぼちゃ (なんきん)、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、  
うどん (うんどん)、かんてん」は「冬至の七種」とも呼ばれ、これらを  
た おお うん よ こ  
食べることで、より多くの運を呼び込むことができるといわれています。

### おおみそか 大晦日

13・2・1... / おおみそか た としこ めん なが げんき  
大晦日に食べる年越しそばは、そばの麺のように長く元気に  
す  
過ごせるように、という願いが込められています。



-12月22日(月)-

-12月31日(水)-

### しょうがつ お正月

しょうがつ た しんねん いわ しあわ おお  
お正 月に食べられるおせちは、新年を祝い、幸 せが多く  
おとす  
訪 れるように、という願いが込められています。  
りょうり えんぎ よ しょうざい つか  
おせち料理には、縁起の良い食 材 がたくさん使われています。  
がっ にち もく にちど  
-1月1日(木)~3日(土)-



### くり 栗きんとん

あざ きいろ こぼん み た  
鮮やかな黄色を小判に見立て、  
きんろうんしょうしやう ねが  
金運上 昇を願います。



### だて ま 伊達巻き

まきもの み た がくしょうじょうじゆ  
巻物に見立て、学業成就を  
ねが  
願います。



### こが ま 昆布巻き

ようろこぶ (養老昆布) の語呂合わ  
せから、長寿を願います。



### くろまめ 黒豆

“まめ”に働き、健康に暮らす、  
ねが  
という願いが込められています。



# がっ きゅうしょく 12月の給食だより



## さむ ま 寒さに負けない



## からだ 身体をつくろう

ふゆ しゅん むか やさい からだ あたた  
冬に 旬 を迎える野菜には、身体を 温 めるはたらきや、めんえきりよく  
たか  
高めるはたらきを持つものが多く存在します。  
しゅん やさい た げんき ふゆ す  
旬 の野菜を食べて、元気に冬を過ごしましょう。

## ふゆ や さ い ず か ん 冬野菜図鑑

### はくさい 白菜



シー ほうふ  
ビタミンCが豊富に  
ふく か ぜようぼう  
含まれ、風邪予防や  
めんえきりよくい じ  
免疫力維持に  
やくだ  
役立ちます。

### だいこん 大根



ほうふ しょうかこうそ  
豊富な消化酵素が、  
しょうがつりょうり  
正月料理などで  
つか い いや  
疲れた胃を癒します。

### ブロッコリー



ようさん てつ ち めく  
葉酸や鉄が血の巡  
からだ  
りをサポートし、身体  
あたた  
を 温 めます。

### ほうれん草



ベータ  
β - カロテンが  
ねんまく はだ ほ こ  
粘膜や肌を保護し、  
かんそう ふせ  
乾燥を防ぎます。



がっ えいようか  
＜12月の栄養価＞

がっこうきゅうしよく じどう せいと にち ひつよう えいようりよう やく りよう とく ふそく るい  
学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約 1/3 の量をとるようにしています。特に、不足しがちなカルシウム・ビタミン類は、  
はんぶん せつしゆ めやす きじゆん しよくざい く あ こんだて さくせい  
およそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせで献立を作成しています。

		エネルギー (kcal)	タンパク質	脂 質	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	V. A (μ gRAE)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	V. C (mg)	食物繊維 (g)
1 2 月 分 平 均 摂 取 量	小(中学年)	610	14 %	27 %	341	85	3.4	2.7	182	0.53	0.51	17	4.5
	中学校	706	14 %	26 %	357	96	4.0	3.2	205	0.63	0.55	20	5.5
文 部 科 学 省 学校給食摂取基準	小(8~9歳)	650	摂取エネルギー の 13~20 %	摂取エネルギー の 20~30 %	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
	中学校	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

へいきんせつしゆりよう  
平均摂取量は、  
1ヶ月間の平均で  
基準量になるように  
努めています。

がっ しょう  
★12月の小おかずよい  
かこうひん げんざいりょうひょう  
＜加工品の原材料表につて＞

がっこうきゅうしよく しじょうなわてしない しょう ちゅうがっこう こう しえんがっこう こう きゅうしよくじかん ま あ どうじつかき じかんない  
学校給食センターでは、四條 畷市内の小・中学校9校と支援学校1校の給食時間に間に合うよう、当日限られた時間内で  
ちょうり はいそう しょう かこうひん しょう ばあい  
調理・配送しています。そのため、小おかずにおいては、加工品を使用する場合があります。  
しよくもつ じどう せいと はいりょ こんだてひょう しょう しょう かこうひん げんざいりょうめい けいさい  
食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、献立表に小おかずで使用する加工品の原材料名を掲載しております。  
しつもん がっこうきゅうしよく と あ  
ご質問などがありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

3日(水) チーズオムレツ	4日(木) キャベツミンチカツ	5日(金) ホッケのいしる漬け
けいらん さとう ぶん こくもつ すい しよくえん みず しよくぶつあぶら 鶏卵・チーズ・砂糖・でん粉・穀物酢・食塩・水・植物油	ぶたにく たま かりゅうじょうしよくぶつせい ばく しよくえん さとう 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・顆粒状植物性たん白・食塩・砂糖・こしょう  (つなぎ) でん粉・パン粉 (衣) パン粉・小麦粉・でん粉・粉末状大豆たん白・植物性油脂・食塩・水	しょうゆ ホッケ・醤油・いしる
8日(月) にらまんじゅう		
(具) ぶたにく なが とんし しょうゆ こうぼ 豚肉・キャベツ・にら・長ねぎ・豚脂・醤油・酵母エキス・にんにく・米油・ラード・生姜・食塩・小麦粉加工品・発酵調味液・こしょう (皮) かわ こむぎこ だいずふんまつ しよくえん さとう こむぎ ぶん ふんまつじょうこむぎ ばく みず 小麦粉・こんにゃく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・小麦でん粉・粉末状小麦たん白・水		
9日(火) シイラフライ	10日(水) 鶏つくね	
こ こむぎこ にゅうかざい しよくえん ぞうねんたとうるい みず シイラ・パン粉・小麦粉・乳化剤・食塩・増粘多糖類・水 うちこ こむぎこ 打粉(小麦粉)	とり とう とうし さとう ばっこうちようみりよう キャベツ・鶏肉・豚脂・砂糖・発酵調味料・ドロマイト・食塩・カツオ節・生姜・酵母エキス・香辛料・鉄含有酵母 (つなぎ) でん粉・えんどう豆たん白	
17日(水) 春巻き	19日(金) もみの木型ハンバーグ	
ぶたにく にんじん たま しよくぶつゆし とんし しょうゆ はるさめ ぶん しょうが こむぎこ 豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・植物油脂・豚脂・醤油・春雨・でん粉・生姜ペースト・小麦粉・ポークブイヨン・ ショートニング・ポークエキス・発酵調味料・酵母エキス・砂糖・乾燥しいたけ・たん白加水分解物・香辛料 (皮) かわ こむぎこ しよくぶつゆし こめ こ こな しよくえん 小麦粉・植物油脂・米粉・粉あめ・ショートニング・食塩・ソルビトール・乳化剤・増粘剤・ クエン酸鉄ナトリウム・水	とり とう たま とんし ぶたにく つぶじょうしよくぶつせい ばく さとう 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・粒状植物性たん白・砂糖・ぶどう糖・ 食塩・トマトペースト・酵母エキス・香辛料・にんにくペースト・ こむぎふしょうじようゆ とうぼ こうしんりよう 小麦不使用醤油・しょうがペースト・水・加工でん粉・炭酸カルシウム・ セルロース・ピロリン酸第二鉄	