

# 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 しょくさい 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 とく つ  
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 とうじ ななくさ よ  
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**



＼ 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 ねが こ  
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)-

しうがつ  
**お正月**



しうがつ 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  
あとす ねが こ  
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 しょくさい 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。

-1月1日(木)~3日(土)-

くり  
**栗きんとん**

あざ まいいろ こばん みだ  
鮮やかな黄色を小判型に見立て、  
まんうんじとうしょう ねが  
金運上昇を願います。



だて ま  
**伊達巻き**

まきもの みだ がくぎょうじゅうじゅ  
巻物に見立て、学業成就を  
ねが  
願います。

くろまめ  
**黒豆**

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



こぶま  
**昆布巻き**

よろこぶ ようろうこんぶ の語呂合わせから、長寿を願います。

# がつ きゅうしょく 12月の給食だより



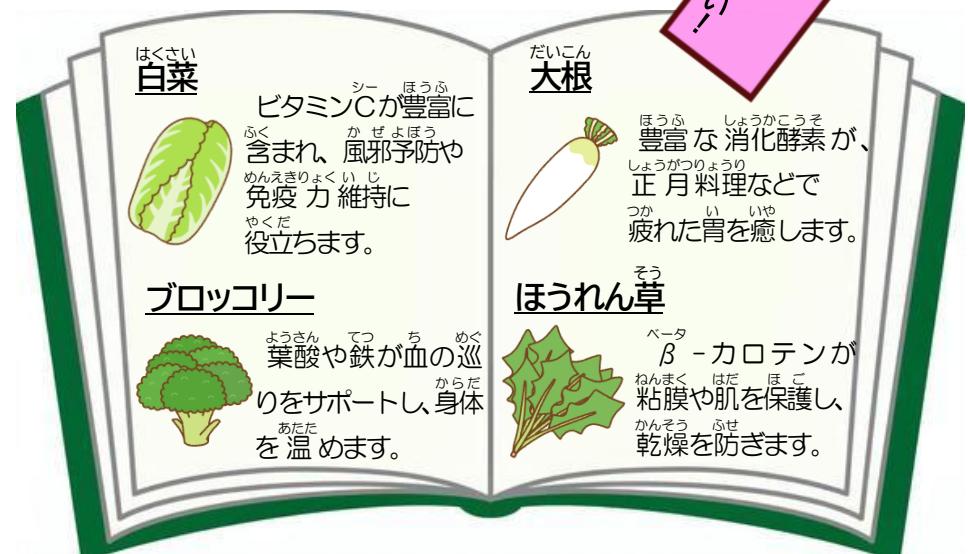
さむ ま  
**寒さに負けない**



かうだ  
**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、免疫力を  
たか も おお そんさい  
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 す かん  
**冬野菜図鑑**



はくさい  
**白菜**

シーキュウ ほうふ  
ビタミンCが豊富に  
含まれ、風邪予防や  
めんえきりょくいじ  
免疫力維持に  
やくだ  
役立ちます。

だいこん  
**大根**

だいこん  
**大根**

ほうふ しうかこうそ  
豊富な消化酵素が、  
しょうがりょうり  
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 ちめぐ  
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。

そう  
**ほうれん草**

ペータ 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、  
かんそく ふせ  
乾燥を防ぎます。

# 12月の栄養価

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、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て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 (μgRAE)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	V. C (mg)	食物繊維 (g)
12月分 平均摂取量		610	14%	27%	341	85	3.4	2.7	182	0.53	0.51	17	4.5
		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		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
		830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

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。

## ★12月の小おかずより

### <加工品の原材料表について>

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調理・配達しています。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。  
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。  
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) キャベツミニカツ	5日(金) ホッケのいしる漬け
鶏卵・チーズ・砂糖・でん粉・穀物酢・食塩・水・植物油	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	ホッケ・醤油・いしる
8日(月) にらまんじゅう		
(具) 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) 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	
シイラ・パン粉・小麦粉・乳化剤・食塩・増粘多糖類・水 打粉(小麦粉)	キャベツ・鶏肉・豚脂・砂糖・発酵調味料・ドロマイド・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		
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) 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・ケエン酸鉄ナトリウム・水	とりにく・たま・とんし・ぱたにく・つぶじょう・しょくぶつせい・ばく・さとう・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・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	19日(金) もみの木型ハンバーグ