



# 12月よていにこんだてひょう



目標：寒さに負けない体をつくろう

平鹿学校給食センター 令和5年

月	火	水	木	金
				1
パソコン・スマホで献立チェック！ 給食の写真も載っています。 「こんにちわ！平鹿」または スマホからのアクセスは こちらから！				給食費は 25日(月)が 納期限(引落日)です
				8
4	5	6	7	8
ごはん 牛乳 赤魚のみりんしょうゆ焼き 厚揚げとやさいのみそ炒め 麩とたまごのすまし汁 黄桃コンポート	ごはん 牛乳 ユーリンチー キャベツのサラダ (パックドレッシング) やさいスープ	セルフぶた丼 (ごはん、ぶた丼の具) 牛乳 いそべあえ じゃがいもとえのきのみそ汁	青菜ごはん 牛乳 たこメンチのソースかけ 白菜とひき肉の春雨煮 なすのみそ汁	スライスパン (パックはちみつ&マーガリン) 牛乳 ハート型ハムのチーズ焼き ブロッコリーのごまサラダ オニオンスープ
11	12	13	14	15
ごはん 牛乳 さけの塩焼き 大根のうま煮 とうふとほうれん草のみそ汁 パックのりつくだに	ごはん 牛乳 とんかつのみそだれかけ まめまめサラダ 中華スープ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き すきこんぶ炒め煮 さつま汁	山菜うどん 牛乳 ポテトとツナのチーズ焼き とんぶりあえ	ごはん 牛乳 やみつきキャベツ ★冬やさいカレー ふくじんづけ みかんゼリー
18	19	20	21	22
ごはん 牛乳 肉だんご (小学校2こ、中学校3こ) 小松菜と白菜の煮びたし あおさのみそ汁	セルフビビンバ丼 (ごはん、ビビンバの具) 牛乳 ちくわのいそべ揚げ (小学校2こ、中学校3こ) はくさいとわかめのスープ	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ揚げ 五目きんぴらごぼう だいこんのみそ汁 うめぼし	ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 とりそぼろれんこん ピリ辛豆腐汁	米粉パン 牛乳 星のコロッケソースかけ チーズ入りサラダ かぼちゃのポタージュ チョコケーキ

25

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。★印は今月の横手市統一料理です。

ごはん  
牛乳  
カレイの骨ごとフライソースかけ  
切り干し大根のキムチ炒め  
つくね入りみそ汁

今年もあと一か月となりました。もうすぐ「冬休み」ですね。年末年始の行事もあり、みなさんの笑顔が目に見えます。また、生活リズムも乱れがちになりますから、健康には十分気をつけてください。よいお年をお過ごしください。

## ゆうわくに負けるな!! 冬休み

冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月…と楽しいことがいっぱいです。ケーキやちouxを食べることも多いです。気がついたら…大きく大きくなっているかも?!



食事やおやつを食べる時には…

- 時間を決めて食べましょう。  
食べたらすぐに歯を磨くことで、だらだらと食べ続けるのを防ぐことができます。
- 1回に食べる量を目の前に置いてから食べましょう。  
袋のまき食べる、自分だけのくらい食べたかわからなくなりやすい。一度目の前に並べて、全部食べてもいいが、少し減らした方がよい方を考えてみましょう。
- よくかんで食べましょう。  
よくかんで食べると、たくさん食べなくても、あなかがいっぱいという気持ちになれます。

毎日 体重を量って、増え過ぎないようにしましょう。  
「食べたら動く」ことが大切です。おうちの人と一緒に大掃除や雪かきをすれば、一石二鳥です。

### 年末年始の行事食

子どもたちの楽しみにしている冬休みが始まります。1年の節目を迎えるこの休みには、日本に古くから伝わる食文化にふれたり、親戚など久しぶりに会う人たちと食事をしたりする機会もあることでしょう。子どもと一緒料理を作ったり、普段とは違うゆったりとした雰囲気での食事を楽しんだりできるのもいいですね。

洋風料理が好まれる昨今ですが、年越しそばやおせち料理、お雑煮など、日本に伝わる年末年始の行事食は、時代が変わっても子どもたちに伝えていきたいものだと思います。