

12月の献立

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
 <p>あものがま 和え物釜</p>	ふわふわどんぶり 牛乳 小松菜の磯香和え りんご	ごはん 牛乳 いわしの アングレーズ コーンポテト 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 白和え 白菜のみそ汁	ごはん 牛乳 ビーンズシチュー シーザーサラダ
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
もち麦ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのごま和え 手作りわかめじゃこ ふりかけ	ごはん 牛乳 コロコロステーキ(一)きな 広島和牛 コールスロー かきたまスープ 【広島和牛献立】	ごはん 牛乳 えびと豆腐の チリソース煮 ささみともやしの サラダ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き みるくおから 豚汁 【中3リクエスト献立】	カレーライス 牛乳 海藻サラダ (小中)焼きプリンタルト
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 牛乳 ポロニアソーセージ アーモンドサラダ 白菜と白ねぎの クリームスープ	ごはん 牛乳 いか天ぷら 茎わかめのきんぴら 大根となめこの みそ汁	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが ばんさんすう みかん	ごはん 牛乳 ポトフ おまめのサラダ かたぬ 型抜きチーズ	ごはん 牛乳 広島真鯛のフライ ほうれん草の 梅かつお和え 豆腐汁 【食育の日】
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	焼き物機
ごはん 牛乳 鮭の幽庵焼き ピーナッツ和え かぼちゃのみそ汁 【冬至献立】	わかめごはん 牛乳 寄せ鍋 ごぼうサラダ	ごはん がんと野菜の煮物 ごまじゃこ和え	えびピラフ 牛乳 タンドリーチキン ツナサラダ ミルクスープ (小中)お米のクリスマス ケーキ	
☆平均栄養量☆				
エネルギー 683kcal 脂質 21.5g 食物繊維 4.1g	たんぱく質 27.1g カルシウム 360mg 食塩相当量 2.1g	しょうがっこう ねんせい しょうじりょう 小学校4年生の食事量に 相当する値です		

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

12月 給食だよ!

安芸高田市給食センター
令和2年(2020年)12月

免疫力を高めよう!

まだまだ寒いこの時季、コロナやかぜ、インフルエンザなどの流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。



食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

みそ汁1杯で医者いらず!

朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

12月リクエスト実施校の「給食の思い出や感想」の一部を紹介します

- 毎日、給食を楽しみにしながら、午前中の授業を頑張っていました。
- 自分の好きなものが出る日はすごくテンションが上がりました!
- バランスも考えられていて、すごくおいしいものばかりでした。食べながら友達と話をしたり、給食にはいい思い出しかありません。
- 給食の時間いつも楽しみで、カレーやパン、塩鮭の時はとてもうれしかったです。でもぬただけはどうしても食べたくなかったです。
- 私は和食が大好きなので、和食の日はとてもうれしいです!
- くじらのから揚げとイチゴ味のものが苦手なので、できれば出さないでいただきたいです。
- キーマカレーがとてもおいしくて、家でも作って食べました。キムチ肉じゃがもとっても大好きです。
- 嫌いな野菜も不思議と給食ならおいしく感じました。
- いつもおいしくて健康を考えて出してくださっている給食センターの方々にとっても感謝しています。保育所からあたりまえのように食べてきて、給食があと半年で食べられなくなるのがとても悲しいです。のこりの日数、給食をしっかり味わおうと思います。

みなさんの声、励みになります!

