

令和2年度

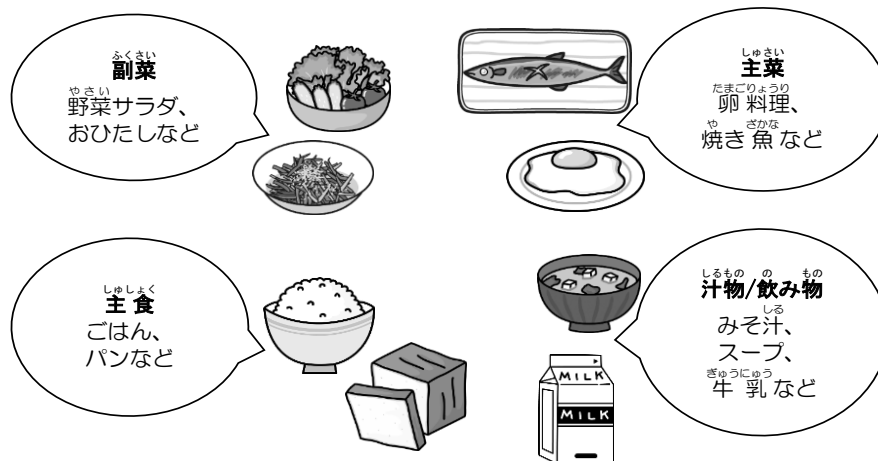
12月 きゅうしょくこんだて表

各務原市立稲羽西小学校

学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。 ○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。	1日(火) ぶたのしょうがやき きりぼしの ごまあえ むぎごはん はくさいなべ	2日(水) ほうれんそうのナムル やきぎょうざ ソフトめん マーボーソース	3日(木) あつあげのにくみそかけ ゆかりあえ むぎごはん かきたまじる	4日(金) ヨーグルト ホキフライ カレーピラフ ミネストローネ
7日(月) かいそうサラダ ハンバーグ パンズパン クリームシチュー	8日(火) ハタハタのからあげ ひじきの いために むぎごはん だいこんのみそしる	9日(水) ちゅうかサラダ しゅうまい きなこパン ラーメン	10日(木) りんご さんしょくそぼろ だいこんの にも むぎごはん きのこじる	11日(金) さわらのゆうあんやき みそおでん むぎごはん すましじる
14日(月) もやしサラダ いちごジャム れんこんチップス しょうパン ポークビーンズ	15日(火) さけのしおやき さといもの そぼろに むぎごはん こんぶじる	16日(水) キャベツのおかかあえ オレンジ ちくわのいそべあげ こがたパン みそにこみうどん	17日(木) りんごゼリー ふくじんづけ ほうれんそうの ソテー むぎごはん ふゆやさいカレー	18日(金) 食育の日 みかん やきまるぼし としこの おかず ごもくごはん すましじる
21日(月) 冬至献立 ごぼうサラダ ゆずマーマレードチキン こめこコッペパン かぼちゃいりポトフ	22日(火) さばのみそに はくさいの こんぶづけ むぎごはん けんちんじる	23日(水) ちゅうかいため フランクフルト こがたパン やきそば	24日(木) クリスマス献立 クリスマスケーキ カラフルサラダ むぎごはん ハッシュドビーフ	25日(金) パイ すぶた むぎごはん わかめスープ
26日(土) パンネのトマトソースに オムレツ くろパン はくさいスープ	風邪をひかないためには、栄養バランスのよい食べ物をしっかり食べることがとても大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防（風邪やインフルエンザ）に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、風邪に負けない体づくりをしましょう。 			

よ しょくじ
バランスの良い食事をしよう！

さむ せひ 寒さが厳しくなってきました。冬は空気も乾燥し、風邪やインフルエンザが
りゅうこう 流行する季節です。風邪をひかないために、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」を
組み合わせたバランスのよい食事をとりましょう。



冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬をむかえます。冬が旬の食材はこの時季が栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

伝えよう日本の味

「冬至」

冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。昔から冬至に「ん」のつく食べ物を食べると病気にかからないといわれてきました。かぼちゃは、「なんきん」という呼び方があり、「ん」が2つつきます。かぼちゃは、夏が旬の野菜ですが、冬まで長期保存ができて、ビタミン類が豊富なため、野菜が少なくなる冬に貴重な栄養源です。また、冬至には、ゆずを浮かべた「ゆず風呂」に入る習慣もあります。

「年越しのおかず」

各務原市の郷土料理のひとつに「年越しのおかず」があります。大きく切った野菜に糸昆布、焼き豆腐などを加えて作る大皿料理です。「豆腐」は、何事にも柔らかく接するという願いが込められています。「糸こんにゃく」は、「細く、長く」喜びが続くようにという願いがこめられています。