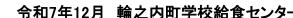
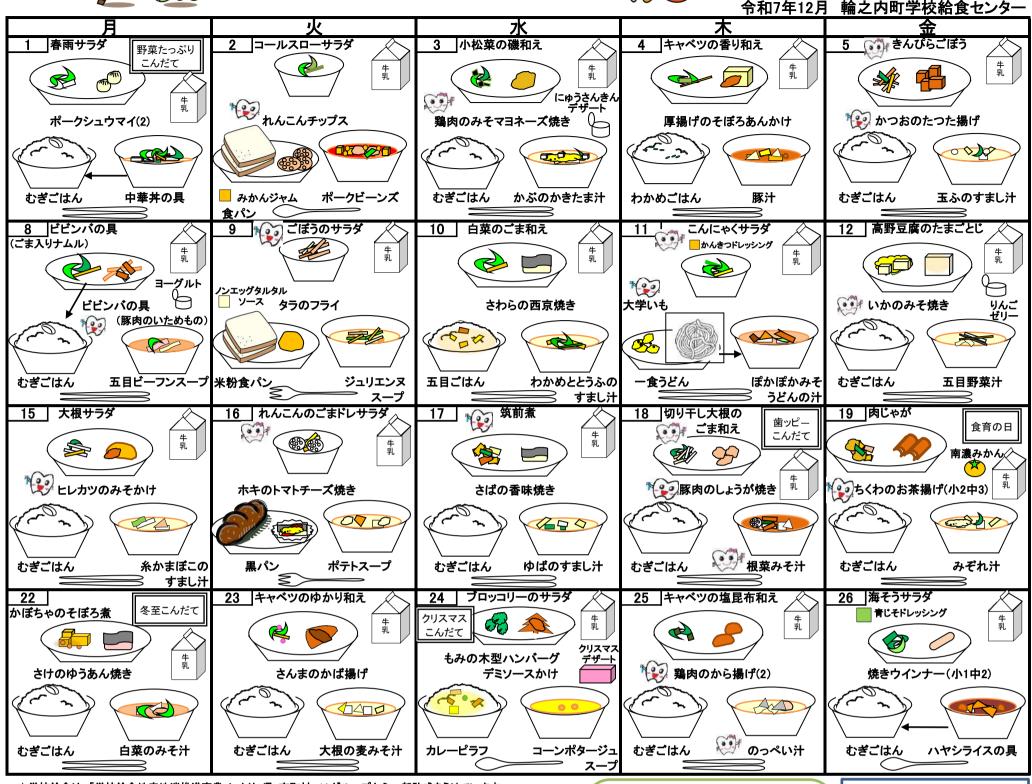


12月 給食だより







☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成をうけています。

この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物 のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。 ※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります

今月の岐阜県産予定の食べ物

米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 大豆 豆腐 干ししいたけ 切り干し大根 小松菜 もやし ほうれん草 こんにゃく みかん お茶



12月1日 (月) は 野菜たっぷり献立

1日(月)の献立は 🛛 9種類一人分163g (小学校中学年量) の野菜を使用してい



毎月19日は、 **食育の日** ~岐阜県産の食材を多く取り入れます~

今月19日(金)は、岐阜県 の恵みを使用した献立です。 岐阜県産の小麦粉に揖斐茶の 粉末を加えた衣をからめてち くわを揚げました。みぞれ汁 には、岐阜県産の小松菜を入 れました。デザートは、南濃 町のみかんです。



18日(木)は「歯ッピーこんだて



よくかむことを意識して食べる 料理には、歯ッピーくんや歯ッピ 科達には、留うこ 一ちゃんがついています。そして 日に一度、8のつく日は、「歯ッ 月に一度、8のつく日は、「歯ッピーこんだて」です。今月は、18日(木)です。豚肉、切り干し大根、 根菜を使用しています。

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手 を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、 せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかり とって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ









もうすぐ冬休み

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい 生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、 昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱く なる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向 いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、 邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を 呼び込む風習があります。22日の給食では、下味にゆずを 使ったさけの幽庵焼きとかぼちゃのそぼろ煮が出ます。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!





玉ねぎ 1個 にんじん 1/4本 じゃがいも 小2個 大豆水煮 150g 小さじ1 ☆赤ワイン 小さじ2 ☆コンソメ 小さじ1 ☆トマト水煮 100g ☆トマトケチャップ 大さじ3 ☆ウスターソース 大さじ1 ☆上白糖 小さじ2 こいくちしょうゆ 小さじ2

塩、こしょう

今月のレシピは、 「ポークビーンズ」です。 (令和7年12月2日(火)献立より)

給食では定番の「ポークビーンズ」です。アメリカの代表的 な家庭料理のひとつです。たんぱく質豊富な大豆を豚肉 や野菜と一緒に煮込みます。

- ① 豚肉は、2センチ幅に切り、玉ねぎはくし形、にんじんは5 mm厚ほどのいちょう切りにする。じゃがいもは2cm角に 切って水にさらしておく。
- 鍋に油を熱し、豚肉を入れ、軽く塩こしょうをし、炒める。 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんの順で炒め、玉ね ぎが透き通ってきたら、じゃがいもを加え、さっと混ぜる。
- 材料がかぶるぐらいの水を加え、アクをとりながら煮込む。 野菜が8割ほど柔らかくなったら、大豆、☆印の材料を加え、 さらに煮込む。
- ⑤ こいくちしょうゆを加え、味を見て塩こしょうで調整する。

少々 ※煮込んでいる途中で水気がなくなったら少しずつ水分調整をしてください。