

| 日 | 曜日 | こんだて | 体内での働き | | | エネルギー タンパク質 カルシウム |
|----|----|--|------------------------------------|---|--|---------------------------|
| | | | おもに体をつくる食品 | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体の調子を整える食品 | |
| 1 | 月 | ★ナン(小麦対応なし) ひき肉カレー ★鶏の唐揚げ 和風大根サラダ 牛乳 | 豚ひき肉 粒状大豆 鶏肉 わかめ 牛乳 | ナン ノンアレルギーフリー かたくりこ 油 ノンエッグマヨネーズ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト だいこん こまつな | 654kcal 25.2g 312mg |
| 2 | 火 | ごはん 焼きししゃも(幼~小2:1尾、 小3~小6:2尾、中:3尾) 大豆のかりかり揚げ かしわのじゅんじゅん 牛乳 【滋賀県の郷土料理&かみかみメニュー】 | ししゃも だいず 鶏肉 豆腐 牛乳 | こめ 強化米 かたくりこ 油 さとう | はくさい にんじん たまねぎ 生しいたけ 白ねぎ | 623kcal 27.5g 387mg |
| 3 | 水 | 麦ごはん ★鶏の照り焼き ★ポテトサラダ ★ABCスープ 牛乳 | 鶏肉 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ じゃがいも さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ 油 | 赤パプリカ キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ | 641kcal 25.1g 261mg |
| 4 | 木 | ごはん 肉みそおでん 野菜かきあげ こまつなあえ 牛乳 | 豚ひき肉 生揚げ ちくわ うずら卵(小中) みそ 牛乳 | こめ 強化米 さとう 油 | だいこん にんじん こんにやく 野菜かき揚げ こまつな えのきたけ | 636kcal 22.5g 395mg |
| 5 | 金 | 中華麺(小麦対応なし) しおラーメンスープ 春巻 海藻ナムル ★フルーツポンチ 牛乳 | 豚肉 なたと 春巻 ひじきの海藻ミックス 牛乳 | 中華めん 油 ごま ごま油 | しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ にんじん ナタデココ パイン もも ぶどう さくらんぼ 洋なし | 660kcal 22.0g 303mg |
| 8 | 月 | 麦ごはん 親子丼の具 ちくわの磯辺揚げ(幼~小4:1本、小5~ 中:2本) 法連草と白菜の花かつおあえ 牛乳 | 鶏肉 たまご かまぼこ ちくわ 青のり 花かつお 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ さとう かたくりこ てんぷら粉 油 | にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう はくさい えのきたけ | 630kcal 26.1g 295mg |
| 9 | 火 | ★ココア揚げパン(小麦乳対応なし) 豚肉バーベキュー炒め カリフラワーサラダ ★コーンクリームスープ 牛乳 | 豚肉 牛乳 | コッペパン 油 ココア ザザンアイランドレッシング コーンクリーム粉末 | たまねぎ キャベツ カリフラ ワー だいこん さやいんげん スイートコーン にんじん ほうれんそう | 599kcal 23.6g 346mg |
| 10 | 水 | 麦ごはん 白身魚のバジル焼き こんにやくサラダ 近江ビーフシチュー ★ジョアマスカット(乳対応なし) 【近江牛メニュー(滋賀県の特産物を味わおう)】 | さわら わかめ かまぼこ 近江牛 ジョア(マスカット味) | こめ 強化米 おおむぎ 柚子かつおドレッシング じゃがいも ビーフシチュールウ | バジル しらたき キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー | 583kcal 29.6g 261mg |
| 11 | 木 | ごはん 揚げ豆腐の甘酢あんかけ(幼小:1 個、中:2個) もやしと小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁 牛乳 ★チョコクレープ | とうふ 鶏ひき肉 わかめ みそ 牛乳 | こめ 強化米 油 さとう ごま じゃがいも チョコクレープ | にんじん ねぎ もやし こまつな だいこん しめじ | 652kcal 20.3g 324mg |
| 12 | 金 | 麦ごはん 白身魚のごまろさかけ しそひじきあえ さといものみそ汁 牛乳 チーズ | たら 油揚げ しそひじき みそ 牛乳 チーズ | こめ 強化米 おおむぎ ごま油 さとう ごま さといも | にんにく しょうが キャベツ しめじ たまねぎ ねぎ | 575kcal 27.1g 421mg |
| 15 | 月 | ゆかり麦ごはん 甘酢肉だんご(幼:1 個、小:2個、中:3個) 焼きそば 白菜ときくらげのスープ 牛乳 | 甘酢肉だんご 豚肉 豆腐 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ やきそばめん 油 ごま油 | 赤しそ キャベツ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ 生きくらげ | 606kcal 21.2g 439mg |
| 16 | 火 | コッペパン(乳、小麦対応なし) チーズ風ハンバーグ キャベツの味噌サラダ ミネストローネ 牛乳 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】 | チーズ風ハンバーグ ちくわ ウインナー 牛乳 | コッペパン ノンエッグマヨネー ズ さとう じゃがいも シェルマカロニ オリーブ油 | キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース トマト | 621kcal 24.2g 442mg |
| 17 | 水 | 麦ごはん さばの塩焼き ★にんじんシリシリ 赤こんにやく入り豚汁 牛乳(小・中) 乳酸菌飲料(幼) | さば まぐろ 花かつお 豚肉 豆腐 みそ 牛乳(小中) | こめ 強化米 おおむぎ 油 乳酸菌飲料(幼) | にんじん だいこん ごぼう 赤こんにやく ねぎ | 632kcal 27.3g 274mg |
| 18 | 木 | ごはん 八宝菜 揚げしゅうまい(幼~小2:1個、小3~ 中:2個) かみかみあえ 牛乳 | 豚肉 うずら卵(小中) ポークしゅうまい いか 牛乳 | こめ 強化米 かたくりこ 油 ごま ごま油 さとう | にんじん たまねぎ たけのこ 生きくらげ はくさい エリンギ チンゲンサイ キャベツ | 611kcal 25.2g 302mg |
| 19 | 金 | 麦ごはん あかうおのゆずたれかけ こまつなのゆかりかつおあえ 愛荘ほうとう汁 牛乳 【冬至メニュー】 | あかうお 花かつお 豚肉 生揚げ みそ 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう さといも 干しうどん山芋入り | ゆず こまつな もやし 赤しそ にんじん はくさい かぼちゃ ねぎ | 602kcal 27.1g 308mg |
| 22 | 月 | ピラフ かにクリームコロッケ ポテトブロッコリーサラダ かぶのスープ クリスマスデザート ★ジョアストロベリー(乳対応なし) 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】 【クリスマスメニュー】 | ウインナー わかめ ジョア(いちご味) | こめ 強化米 かにクリームコロッケ 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ サンタさんの三色ゼリー(豆乳、い ちご入り) | にんじん たまねぎ ブロッコリー かぶ | 628kcal 14.8g 762mg |

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内産地場産は じゃがいも、かぶ、こまつな、にんじん、白ねぎ、白菜、近江牛、牛乳 を使用します】

【今月の町内産地場産は 米(キヌヒカリ、みずかがみ)、ブロッコリー、キャベツ、大根、生しいたけ、生きくらげ、干しうどん(山芋入り) を使用します】

★12月は、愛知川小学校の『リクエスト給食アンケート』で選ばれたメニューを取り入れました。

主食：1位ココアあげパン(9日)、2位ナン(1日)

主菜：1位鶏肉のからあげ(1日)、2位鶏の照り焼き(3日)

副菜：1位ポテトサラダ(3日)、2位にんじんシリシリ(17日)

汁物：1位コーンスープ(9日)、2位ABCスープ(3日)

デザート：1位チョコクレープ(11日)、2位フルーツポンチ(5日)

飲み物：1位ジョアいちご味(22日)、2位ジョアマスカット味(10日)



食育だより



令和7年
12月



寒さに負けない食事をしよう

2025年も残り1か月となりました。12月は「冬至」があり、太陽の出ている時間が1年のうちで特に短くなります。今年の冬至は、12月22日(月)です。寒さがいっそう厳しくなる時期ですが、寒さに負けないように食事から体づくりをしていきましょう。そして、手洗い・うがいの感染対策も忘れずに!



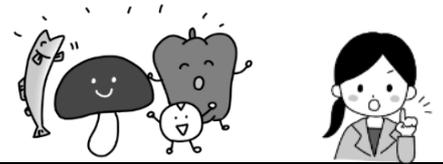
好ききらいって悪いこと…?

誰にでもある「苦手な食べ物」。でも実は、子どもにとって、「苦手な食べ物」があるのは、当たり前のことです。それは、大人よりも味覚が敏感で、味を強く感じるからです。例えば、ピーマンの苦みも子どもは、より強くその苦みを感じます。苦みや酸味を敏感に感じ取ることは、毒が入っていることや腐っていることに気づくために必要な、生き物としての生存本能でもあるのです。



苦手な食べ物は克服できるかもしれない!

成長に伴い、苦手な食べ物が食べられるようになることは、よくあります。苦手克服のために大事なポイントを紹介します。



POINT①

くり返し食べてみること



慣れは非常に大切です。最初は食べられなくても、少しずつ経験を重ねることで、徐々に受け入れられるようになることも多いです。まずは、なめてみるのところからスタート♪

POINT②

周りの人がおいしく食べる様子



自分に近い人が、おいしそうに食べている様子は、興味を引き立てられると同時に、その食べ物が危ないものではないという安心感にもつながります。

『一陽来復』、冬至です!

『冬至』は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。中国などで「一陽来復」といって陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。



11月の食育の日のめあては「食塩と健康」でした。体中での食塩の働きや、食塩のとりすぎによって起こる病気、自分の適正量を知らせることによって、子ども達が体に良い味つけについて意識をもつ機会となりました。小学校からいただいた感想を紹介します。

秦荘東小学校【4年B組より】

*塩をとりすぎが体によくないことが分かりました。給食のラーメンには、塩が少ないと知りました。
*11月24日が「和食の日」だと初めて知った。



秦荘西小学校【5年1組より】

*和食より洋食の方が好きな食べ物が多いのですが、和食は健康的なのだと分かりました。
*健康のためにラーメンのスープを飲む量など、塩の取り過ぎに注意しようと思った。



愛知川小学校【1年2組、6年1組より】

*和食ってすごい、「だし」ってすごい!日本人が世界で一番長生きなのは、和食のおかげなんだと知った。
*給食のラーメンは色々な野菜などからうま味をとっているから塩分が少ないことが分かった。日常生活でも減塩した方がよいと思った。

愛知川東小学校【1年1組より】

*カップラーメンと給食のラーメンの塩の量を見て驚きました。
*カップラーメンが大好きだから、塩の食べ過ぎに注意しようと思った。

