

# 学校給食だより

八雲町学校給食センター

## のうぎょうきょうどうくみあいれんごうかいさま ホクレン農業協同組合連合会様より

### あずき をいただきました

全国の生産量の9割が北海道で栽培されるあずきです。あずきにはタンパク質やビタミンが多く、貧血予防や冷え性改善に役立ちます。

あずきを食べる日とされている今年の'冬至'は12月22日です。給食では19日にあずきとかぼちゃ、白玉を使って「おしろこ」をつくります。

冬至といえば、なぜあずきとかぼちゃなのか??

\*あずき…邪気をはらうといわれている

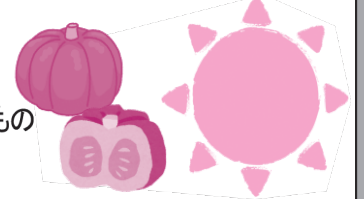
\*かぼちゃ…かぼちゃは栄養が豊富で、風邪の予防に効果がある

このような意味があります。冬至は「太陽が復活する日」といわれ、運氣が上昇する日と考えられたことから、この日に縁起のよいもの食べると、運が向いてくるとされたからです。

【冬至の行事食】

いとこ煮…かぼちゃとあずきを煮たもの

冬至粥…あずきの入ったお粥



しんはこだてのうぎょうきょうどうくみあい  
JA新函館農業協同組合

やくもえいのう  
八雲営農センター様より

「風の子もち」をいただきました



「風の子もち」は八雲で作られた「もち米」で、特徴は、

'やわらかく粘りがある'、'粒張りがいい'です。

15日に「五目おこわ」として給食に出ます。普段の

お米とのちがいを感じながら、味わって食べましょう。

## 12月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名		黄	赤	緑	
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (金)	ごはん	牛乳	いも餅味噌汁・いわしの煮つけ(各2尾) ひじきの煮物	ごはん・じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう・いわし・ひじき さつまあげ	にんじん・だいこん・しめじ たけのこ・グリーンピース・なんばくねぎ
4 (月)	ごはん	牛乳	すまし汁・豚肉ごま味噌煮・大根和風和え	ごはん・ふ こんにゃく・ごま	ぎゅうにゅう・わかめ・ぶたにく	なんばくねぎ・にんじん・いんげん まめ・だいこん・きゅうり・コーン
5 (火)	東野小学校4年生のリクエストメニュー		エネルギー(kcal) ①752 ②1014	たんぱく質(g) ②5 ③28.6	脂質(g) ④44.3 ⑤64.1	野菜量(g) ⑥108 ⑦135
	ココアパン	牛乳	コーンポタージュ・チキンカツ キャベツ塩昆布和え	パン・マーガリン ごま	ぎゅうにゅう・クリームチーズ ふんにゅう・とりにく・しおこんが	コーン・たまねぎ・パセリ キャベツ
6 (水)	ごはん	〃	大根と油揚げの味噌汁・かぼちゃのそぼろ煮 白菜と花竹輪のごま醤油和え・のり佃煮	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・はなちくわ	だいこん・なんばくねぎ・かぼちゃ しょうが・グリーンピース・はくさい
7 (木)	落部小学校たんぼぼ組のリクエストメニュー		エネルギー(kcal) ①1036 ②1398	たんぱく質(g) ②6 ③30.4	脂質(g) ④47.7 ⑤74.1	野菜量(g) ⑥80 ⑦94
	げんりょうごはん	牛乳	味噌ラーメン・牛肉入りコロケ ヨーグルト	ごはん・めん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく やきちくわ・ぎゅうにく	もやし・たまねぎ・ピーマン・メンマ にんじん・にんにく・なんばくねぎ
8 (金)	ごはん	〃	ふのりの味噌汁・北里牛と軟白ねぎのスタミナ炒め ポテトサラダ	ごはん・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ふのり・とうふ ぎゅうにく	なんばくねぎ・あかパプリカ・キャベツ にんにく・りんご・にんじん・きゅうり
11 (月)	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁・野菜春巻き・ふきのきんぴら	ごはん・はるまきのかわ しらたき	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく	はくさい・なんばくねぎ・ふき たけのこ・しめじ・にんじん
12 (火)	東野小学校3年生のリクエストメニュー		エネルギー(kcal) ①562 ②768	たんぱく質(g) ②1.2 ③24.4	脂質(g) ④21.8 ⑤36.5	野菜量(g) ⑥93 ⑦119
	コッペパン	牛乳	パンブキンポタージュ・ピザオムレツ レンコンチップス	パン マーガリン	ぎゅうにゅう・ふんにゅう たまご	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ れんこん
13 (水)	熊石小学校のリクエストメニュー		エネルギー(kcal) ①759 ②1217	たんぱく質(g) ②6.5 ③33.5	脂質(g) ④25.9 ⑤63	野菜量(g) ⑥105 ⑦160
	ごはん	牛乳	ポークカレー・チキンナゲット(小2個・中3個) 冷凍みかん	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふんにゅう ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ みかん
14 (木)	げんりょうごはん	〃	うどん・味付けもちいなり 大根ときゅうりのごまマヨ和え	ごはん・うどん・ごま もち・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ちくわ あぶらあげ	なんばくねぎ・しめじ たけのこ・だいこん・きゅうり
15 (金)	ごもくおこわ	〃	玉葱の味噌汁・ブロッコリーのツナサラダ 豆乳イチゴプリン	もちごめ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ツナ・とうにゅう	たまねぎ・ブロッコリー いちご
18 (月)	ごはん	牛乳	サンラータン・ピピンバ・りんごシロップ漬	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく	にんじん・たけのこ・きくらげ・なんばくねぎ ほうれんそう・もやし・にんにく・りんご
19 (火)	きりこみパン	〃	おしろこ・タコスミート・コーンサラダ	パン・マーガリン しらたま	ぎゅうにゅう・ふんにゅう・たまご あずき・チーズ・ぶたにく・だいず	かぼちゃ・トマト・レモン・たまねぎ コーン・きゅうり・キャベツ
20 (水)	ごはん	〃	わかめスープ・回鍋肉 ブロッコリーオーロラサラダ	ごはん マヨネーズ	ぎゅうにゅう・わかめ・いとこ とうふ・ぶたにく・とりにく	なんばくねぎ・キャベツ・ピーマン・にんじん たまねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー
21 (木)	浜松小学校のリクエストメニュー		エネルギー(kcal) ①793 ②882	たんぱく質(g) ②9.2 ③32.2	脂質(g) ④27.8 ⑤28.8	野菜量(g) ⑥45 ⑦78
	げんりょうごはん	牛乳	塩ラーメン・鶏のから揚げ(各2個) すだちゼリー	ごはん・めん ふ	ぎゅうにゅう・とりにく・ツト	もやし・メンマ・にんじん なんばくねぎ・にんにく・すだち

### こんだてせつめい

8日 八雲生まれ八雲育ちの北里牛と軟白ねぎの相性  
抜群!

18日 ピピンバの具をご飯の上のせて食べてね。

19日 タコスミートはパンにはさんでね。

【今月の八雲産食材】

大根・軟白ねぎ・かぼちゃ・ヨーグルト  
北里牛・じゃがいも・もち米 です★☆☆

### 12月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	679	24.1
中学校	829	27.2

予定回数 15回

食物アレルギーについての対応や給食食材等  
についての問い合わせは八雲町学校給食センター  
(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部  
が変更する場合がありますので  
ご了承下さい。