

令和元年 12月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

単位は「g(グラム)」です。(ただし、表記のあるものを除く)

Table with 11 columns for dates from 12月2日 to 12月13日. Each column lists the menu (献立名), ingredients (材料), and energy/nutrient values (エネルギーたんぱく質).

Table with 11 columns for dates from 12月16日 to 12月26日. Each column lists the menu (献立名), ingredients (材料), and energy/nutrient values (エネルギーたんぱく質).

冬を元気にのりきろう



< 12月22日は冬至です >

この日をさかいに、だんだん昼が長くなります。これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。昔から、冬至に「ん」がふたつつく食べ物(なんきん にんじん れんこん ぎんなん きんかん かんてん う(ん)どん)を食べると元気にすごせるとされてきました。給食では、この中から、「にんじん かんてん」を取り入れて、12月20日(金)に冬至献立を出します。またゆず湯に入ると、かぜをひかないともいわれますが、ゆずの香りを楽しむ「ゆずが汁」にしました。

< 柑橘(かんきつ)類が旬をむかえます >

ゆずやみかんなど、冬場の貴重なビタミンCの補給源となる柑橘類が、出盛り期になります。みかんは、皮をむかなくても中に袋がいくつか入っているのかわかる方法があります。1、まずは、みかんのへた(果柄)を取ります。2、中に点のようなものが見えます。これは、実に水分や養分を運んでいた維管束(いかんそく)のあとです。この維管束の点が、みかんの袋の数と同じです。みかんを食べる時に確かめてみましょう。

学校給食費：1食あたり 250円

栄養三色() <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています> ...黄色の食品(熱や力のもとになる食品) ...赤色の食品(血や肉のもとになる食品) ...緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

「塩」の使用について：献立の材料名欄に記載されていないでも、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。

