

12月給食だより

こ食と共食について

『こ食』は、一人で食べる『孤食』や、複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う『個食』など、様々な『こ食』があります。一方、誰かと食事を共にする(共有)ことを『共食』といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、心の豊かさをもちやすくなることにつながります。

固食

同じものばかり食べること

孤食

一人で食べること

個食

複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと

粉食

パン、麺類などの粉から作られたものばかり食べること

7つのこ食

『こ食』は食の好み、偏りやすく、食事のマナーが身につけにくいなどの要因になります。

子食

子どもだけで食べること

濃食

濃い味つけのものばかり食べること

小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること

給食は共食の時間

給食は多くの人と一緒に食べる会食の時間です。思いやりの気持ちを大切にして、楽しい共食の時間にしましょう。

2021(令和3年)12.1 足寄町学校給食センター 12月予定献立表

| 日 | 主 食 (働く力や体温になる) | 主 菜 (肉や骨など体をつくる) | 副 菜 (体調を整え、体をつくる) | 汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う) | 牛 乳 |
|-----|--|--------------------------------------|--|--|-------------|
| 1水 | みそラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、長ねぎ、もやし、玉葱、菜の花 | | さつまいろクリーム さつまいろ、生クリーム | | 牛 乳 |
| 2木 | ナン ナン | | スパゲティサラダ スパゲティ、キャベツ、胡瓜、トマト、もやし | スープカレー 鶏肉、じゃが芋、南瓜、人参、玉葱 | 牛 乳 |
| 3金 | 天かすと青のりのおにぎり 精白米、天かす | 肉団子 肉団子 | | 臭たくさんみそ汁 じゃが芋、白菜、人参、もやし | 牛 乳 |
| 6月 | ごはん 精白米 | チンジャオロース 豚肉、卵、ピーマン、パプリカ、じゃが芋 | 白菜のおひたし 白菜、小松菜 | きのごみそ汁 えのき、しめじ、長ねぎ | 牛 乳 |
| 7火 | チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、卵卵、マーガリン、チョコチップ | マカロニミートソース煮 マカロニ、豚肉、鶏肉、ピーマン、玉葱、人参 | ブロッコリーサラダ ブロッコリー | ジャーマンスープ じゃが芋、ベーコン、椎茸 | 牛 乳 |
| 8水 | 山菜卵とじうどん うどん、鶏肉、鶏卵、えのき、木耳、梅、わらび、人参 | | コンソメポテトフライ じゃが芋 | | 牛 乳 |
| 9木 | 青菜ごはん 精白米 | 白身魚のフライ 白身魚のフライ | もやしナムル もやし、人参、菜の花 | 玉子と玉ねぎのみそ汁 鶏卵、玉葱 | 牛 乳 |
| 10金 | 肉みそそば丼 精白米、鶏肉、豚肉、鶏卵、いんげん、大豆 | | レモンサラダ 人参、キャベツ、レモン | もずくスープ もずく、人参、木耳 | 牛 乳 |
| 13月 | ごはん 精白米 | たらのマヨネーズ焼き たら | キャベツのおかか和え キャベツ、もやし、人参 | あざりのみそ汁 あざり、長ねぎ、じゃが芋 | 牛 乳 |
| 14火 | 黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン | 牛肉コロッケ 牛肉コロッケ | 野菜とわかめの塩だれ和え 人参、もやし、菜の花 | ふわふわスープ ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、小松菜、鶏卵、パン粉、チーズ | 牛 乳 |
| 15水 | トマトソース和えスパゲティ スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト | | | 洋風スープ/キャロットパッセ 白菜、ほうろく、ターキー粉、鶏卵、牛乳、人参 | 牛 乳 |
| 16木 | 食パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター | | ごまドレサラダ キャベツ、人参、鶏肉、菜の花 | クリームシチュー 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、じゃい、コーン、バター、牛乳、生クリーム | みかん ジュース |
| 17金 | 中華五目ごはん 精白米、鶏肉、豚肉、椎茸、卵、人参、枝豆、長ねぎ | 餃子 餃子 | | わかめスープ わかめ、長ねぎ | 牛 乳 |
| 20月 | ごはん 精白米 | 揚げ肉じゃが じゃが芋、豚肉 | なめたけ和え もやし、小松菜、なめたけ | かきたま汁 木綿豆腐、鶏卵、長ねぎ、小松菜 | 牛 乳 |
| 21火 | ミルクパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、加糖練乳、牛乳 | 豆腐入り鶏つくね 鶏肉、長ねぎ、木綿豆腐 | 中華サラダ 春巻、ハム、もやし | ブイヨンスープ ウイティオ、玉葱、人参 | 牛 乳 |
| 22水 | ジャージャー麺 ラーメン、豚肉、人参、玉葱、梅、椎茸 | | | 冬至しるこ 小豆、かぼちゃ団子 | 牛 乳 |
| 23木 | カラフルバターライス 精白米、人参、玉葱、ピーマン、パプリカ、バター | Xmas ver から揚げ 鶏肉、牛乳、鶏卵 | ソナポテト じゃが芋、まぐろ | 餅(17時～7/17時～)のりけし トマト、白菜、コーン/鶏卵、バター、ドライフルーツ | 牛 乳 |
| 24金 | ヨーグルトチキンカレー 精白米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆、ヨーグルト | | 福神漬 だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しそ、梅、椎茸 | スティックパイン スティックパイン | 牛 乳 |

☆食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
 ☆「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考に活用下さい。
 (※高校生は、牛乳を除く)

献立のお知らせ

寒さに負けず、しっかりと手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

1日：さつまいろクリーム
 新メニューです。さつまいろを生クリームと和えて作ります。デザート感覚でおいしく食べられますよ。

3日：天かすと青のりのおにぎり
 22日：ジャージャー麺
 「天かすと青のりのおにぎり」「ジャージャー麺」が久しぶりに登場します。おにぎりは約2年ぶり、ジャージャー麺は約3年ぶり！この機会を逃さない！

20日：揚げ肉じゃが
 いつも肉じゃがとは一味違います。今回は油で揚げたじゃが芋を使用して肉じゃがを作ります。

22日：冬至しるこ
 冬至は1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。ゆず湯に入って体を温め、栄養豊富な南瓜や寒いものを払う小豆などを食べて、力をつけましょう！※給食ではかぼちゃ団子になります。

23日：クリスマス献立
 一日早いクリスマス献立です。クリスマス仕様のから揚げと手作りのパウンドケーキで、特別な給食を楽しんでください。

| 平均値 | エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 |
|-----|---------|-------|-------|
| 小学生 | 642kcal | 23.3g | 20.9g |
| 中学生 | 771kcal | 27.9g | 25.2g |
| 高校生 | 837kcal | 21.3g | 17.6g |