

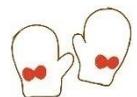


12月の献立



12月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和6年(2024年)12月

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ハヤシライス 牛乳 チーズサラダ (小)みかんゼリー 	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ひじきと大豆の炒り煮 のっぺい汁	ごはん 牛乳 とり や ふう 鶏のすき焼き風 かみかみ和え 	ごはん 牛乳 さわら うめや 鱈の梅焼き こまつな あ もの 小松菜とコーンの和え物 だいこん しる 大根のみそ汁	ごはん 牛乳 あつ あ ちゅうかいた 厚揚げの中華炒め ささみともやしのサラダ キャンディポテト
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん 牛乳 にく 肉じゃが ごまじゃこ和え 	ごはん 牛乳 さば 鯖のカレーパン粉焼き き ぼ だいこん にももの 切り干し大根の煮物 はくさい しる 白菜のみそ汁	もち麦わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 シーフードシチュー だいず 大豆のサラダ (中)みかんゼリー	ごはん 牛乳 とり しお あ 鶏の塩から揚げ チョレギサラダ ちゅうか 中華コーンスープ たかみやちゅう きゅうしよく *高宮中リクエスト給食♪ 	ごはん 牛乳 ぶたにく だいこん にももの 豚肉と大根の煮物 やさい あ もの 野菜とちくわの和え物 
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん 牛乳 はっぱうさい 八宝菜 からし和えビーフン	ごはん 牛乳 アリゾナスステーキ コーンポテト エービーシー A B C マカロニのスープ こうだちゅう きゅうしよく *甲田中リクエスト給食♪ 	ちゃめし ぎゅうにゅう 茶飯 牛乳 コロコロおでん こまつな あ 小松菜のごま和え みかん 	ごはん 牛乳 びしゅなべ 美酒鍋 れんこんサラダ ひじきとちりめんの ふりかけ しょくいく ひ 【食育の日】 	ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢漬け みるくおから かぼちゃのみそ汁 

23日(月)
キャロットピラフ 牛乳 チキンソテー 海藻サラダ ミネストローネ (小中)お米のクリスマスケーキ

☆平均栄養量☆ (小学校4年生の食事量に相当)

エネルギー	630kcal	たんぱく質	26.4g
脂質	19.4g	カルシウム	369mg
食物繊維	4.9g	食塩相当量	2.1g

※都合により、献立や食材を変更する
 場合がありますのでご了承ください。

今年度も、市内中学校3年生のリクエスト給食を実施します(12月~2月)。学校ごとに、リクエストのあった料理をとり入れながら献立を考えています。楽しい給食時間を過ごしてもらえると嬉しいです。(それぞれの中学校には、リクエストの内容や給食センターに寄せられたメッセージについても、詳しくお知らせすることにしています。)

卒業までにあの味をもう一度!
 (中学校3年生リクエスト給食)

食事の前の手洗いでかぜ予防

かぜやインフルエンザの原因になるウイルスは、手から体に入ることが多いといわれています。ウイルスを体の中に入れないためにも、食事の前には、せっけんを使ってしっかりと手を洗いましょう。



【12月の郷土料理】

美酒鍋

美酒鍋は、肉や野菜に酒と塩こしょうだけで味付けをするシンプルな鍋料理です。水をいれませんが、野菜から水分が出て、野菜や肉のうまみがギュッとつまっています。

もともとは、酒造りで有名な東広島市西条町で酒を造っていた人たちのまかない料理として作られたことがはじまりだそうです。

【地域の食材】

れんこん

安芸高田市でも育てられていたれんこんは、水をためた泥の中で育ち、夏には蓮の花を咲かせます。収穫のときには、たくさんの水が勢いよく出るホースを使って泥に埋まっているれんこんを取り出します。寒い中の収穫の作業はとても重労働です。

れんこんは、穴が空いて先が見えるため縁起がよいとされ、おせち料理にも欠かせない食材です。