



赤 ち にく 血や肉となる
みどり からだ ちようし ととの 体の調子を整える
き ねつ ちから もと 熱や力の元になる

めあて **ていこうりよく たか しょうじ かんが**
抵抗力を高める食事について考えよう

- 5日(火) 醸芳中学校6・7組 リクエスト給食
- 11日(月) 睦合小6年生 マナー教室
- 12日(火) 睦合小1年 伊達崎小2年 バイクン給食
- 13日(水) 醸芳小4年 半田醸芳小1年 セレクト給食
- 14日(木) ふくしま旬の食材推進事業を活用した給食
- 15日(金) 醸芳小くわの実1組 バイクン給食
- 18日(月) 早めのクリスマス献立

略	12月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	627(650)	770(830)
P	たんぱく質(g)	24.3(21~23)	29.2(27~40)
-	炭水化物(g)	87.7	111.9
F	脂質(g)	19.6(14~21)	22.3(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	323	345
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.8(2.5)

きんようび

1 チャブチェ
ぎょうざ (2こ)

ごはん やさいスープ

赤 牛乳、ぎょうざ、とりにく、ぶたにく
 緑 キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ、しめじ、ピーマン、もやし
 黄 こめ、はるさめ、ごま

	Kcal	P	F	Ca	塩分
小	619	20.5	16.3	269	1.9
中	765	24.1	19.1	279	2.4

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	休食校
こんだて	4 チーズサラダ ミートボール (幼小2・中3) チョコチップパン	5 ポテトサラダ とんかつ プリン	6 とうじかぼちゃ ちくわてんぷら (小1・中2)	7 おかかあえ いわしみそに	8 かいそうサラダ
赤	牛乳、にくだんご、とうふ、かまぼこ、ハム、チーズ	牛乳、ぶたにく、わかめ、とうふ、みそ、ハム	牛乳、ちくわ、あぶらあげ、あずき	牛乳、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、いわし	牛乳、ぶたにく、かいそう
緑	にんじん、こまつな、ぎくらげ、キャベツ	だいこん、ねぎ、きゅうり、コーン、にんじん	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、ごぼう、かぼちゃ	はくさい、だいこん、ねぎ、えのき、こまつな、にんじん、もやし	たまねぎ、にんじん、クリンピース、にんにく、しょうが、キャベツ、えだまめ、こんにやく
黄	きゅうり、こむぎこ、さとう、チョコチップ、ごまあぶら、かたくりこ	こめ、あぶら、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、プリン	ソフトめん、あぶら、さといも	こめ	こめ、むぎ、じゃがいも、カレールウ
小	Kcal 601 P 25.4 F 23.0 Ca 408 塩分 3.1	Kcal 731 P 24.7 F 26.1 Ca 324 塩分 2.1	Kcal 643 P 24.7 F 17.3 Ca 321 塩分 2.2	Kcal 601 P 21.3 F 14.2 Ca 389 塩分 1.6	Kcal 616 P 19.6 F 16.2 Ca 291 塩分 1.7
中	821 33.2 29.7 481 4.2	876 28.6 29.8 347 2.6	842 33.7 19.0 346 3.1	701 24.8 15.7 424 1.9	727 22.3 17.9 302 2.0
休食校			幼稚園		醸芳小2年生
こんだて	11 キャベツサラダ ソース コロッケ じゃがいもカレー きれめいりまるパン	12 チンジャオロース みかん	13 かぶのつけもの なつとう	14 えごまあえ りんご 川俣ジャモのおやこどん	15 しょうがあえ ぶりのさいきょうづけ
赤	牛乳、ベーコン、メンチカツ、だいち	牛乳、ぶたにく、だいち	牛乳、なつとう、とりにく、さつまあげ、こんぶ	牛乳、とりにく、たまご、ちくわ	牛乳、ぶり、ぶたにく、とうふ、みそ
緑	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ、にんにく	にんにく、しょうが、ピーマン、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、メンマ、もやし、はくさい、みかん	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、さやいんげん、かぶ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、みつば、もやし、こんにやく、こまつな、もやし、キャベツ、りんご	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、こまつな、もやし、しょうが
黄	パン、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ワンタン	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ	こめ、さとう	こめ、さとう、さといも
小	Kcal 675 P 30.2 F 26.9 Ca 299 塩分 2.1	Kcal 603 P 23.7 F 13.8 Ca 261 塩分 2.0	Kcal 635 P 25.6 F 16.3 Ca 331 塩分 1.7	Kcal 600 P 23.3 F 14.6 Ca 307 塩分 2.6	Kcal 609 P 27.5 F 17.4 Ca 322 塩分 1.6
中	858 35.0 31.4 325 2.8	703 27.1 15.1 267 2.4	781 31.1 19.6 356 1.8	701 26.9 16.2 323 3.1	720 32.2 19.8 333 1.9
休食校			幼稚園	醸芳小4年生	
こんだて	18 フロccoliリーサラダ クリスマスケーキ チキンハーブ焼き アップルパン	19 さんしょくあえ ささかまいそべあげ (幼小1・中2)	20 くらげサラダ じゃがバターちきん	21 わかめあえ ホキマヨネーズ焼き	
赤	牛乳、とりにく、ベーコン、ミックスビーンズ	牛乳、わかめ、ささかまぼこ、あおのり、みそ	牛乳、たまご、ぶたにく、わかめ、くらげ	牛乳、ホキ、チーズ、みそ、わかめ	
緑	ドライアップル、たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、トマト、フロccoliリー、コーン、キャベツ	ねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし	はくさい、たけのこ、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり	たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、パセリ	
黄	こむぎこ、さとう、マカロニ、オリーブオイル、あぶら、ケーキ	こめ、あぶら、じゃがいも、ごま	ソフトめん、ごまあぶら、ごま、さとう、ドレッシング、じゃがいも	こめ、あぶら、たまごなしマヨネーズ、ドレッシング	
小	Kcal 718 P 29.5 F 31.9 Ca 323 塩分 3.0	Kcal 608 P 19.0 F 19.9 Ca 289 塩分 2.0	Kcal 617 P 25.8 F 19.7 Ca 318 塩分 4.0	Kcal 605 P 24.4 F 19.6 Ca 375 塩分 2.1	
中	879 36.1 35.5 337 3.3	734 24.0 22.5 305 2.9	778 31.7 20.9 334 4.8	716 28.5 22.0 406 2.5	
休食校			睦合小	醸芳小 睦合小 伊達崎小	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



給食センター日記：桑折町役場のホームページの検索欄で「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子をみることができます。



★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。

★給食内容等について質問がありましたら、センターまでお気軽にお電話ください。 ☎581-0250

今年の冬至は
12月22日です。

