

給食だより

12月号

令和2（2020）年12月 1日
札幌市立 定山溪小学校

いよいよ12月、1年の締めくくりの月になりました。今年も1年、元気に毎日過ごすことができたでしょうか。

風邪が流行する時期です。手洗い・うがいをしっかりと行うほか、バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、風邪に負けない元気な体をつくりましょう！

ほたての無償提供について



札幌市では、「新型コロナウイルス感染症によって、飲食店などで、使用量が減り、需要が少なくなった道産食材を学校給食に無償で提供する。」という事業に参加しています！12月の給食に登場する、「ほたてフライ」や「ほたての竜田揚げ」はその事業でいただいた食材です！

この事業は食品ロスを減らすためにも、役立っています。給食でも食品ロスが少なくなるよう、なるべく残さず、おいしく食べたいですね！

ビタミンB1

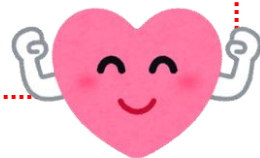
ビタミンB1は、炭水化物（ごはんやパン）が体や頭を動かすエネルギーになるのを助けてくれる役割があります。

また、疲労回復効果もあるので、炭水化物がたくさん含まれる主食とあわせておかずとしてほたてを食べると◎

ほたての栄養

タウリン

「タウリン〇〇mg配合」など、栄養ドリンクなどでよく見かけるタウリンは、心臓や肝臓などの臓器のはたらきを助けてくれる役割があります。



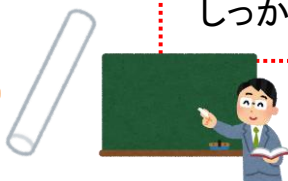
こんなものも
ほたて から・・・！

学校で使うチョークや、グラウンドに白線を引く粉などは、ほたての貝がらが原料になっています。

たんぱく質

魚介類の仲間であるほたてには、からだの筋肉を強くしてくれるたんぱく質も豊富です。

また、たんぱく質は筋肉以外にも、さまざまな臓器や皮膚、爪、毛髪など体のいろいろな部分を構成するために欠かせないので、成長期の時期にはしっかりと取りたい栄養です。



12月 予定献立

月	火	水	木	金
12/7	8	9	10	11
カレーラーメン だいがくいも 果物	かきあげ丼 みそしる おひたし	チキンウインナーライス ほたてフライ ほうれんそうとコーンのサラダ	コッペパン イタリアンスープ ちくわチーズつめフライ アップルゼリー	あつあげ入りにくいいため丼 みそしる いそあえ
14	15	16	17	18
 振替休業日	豆とひき肉のカレー もやしのごまサラダ	シーフードカレーピラフ とうふのロックあげ こまつなサラダ	角食 むぎ入りやさいスープ サケフライ チョコクリーム	ごはん ぶたじる ほたてのたつた揚げ こざかなのつくだに
21	22	23	24	25
肉うどん 冬至かぼちゃ くだもの 〈冬至献立〉	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしのごまフライ くだもの	ふかがわめし みそしる ぶたにくのカレーフライ	角食 ほうれん草のクリームに 高野豆腐のフライ	ハッシュドビーフライス コールスローサラダ いちごのデザート 〈クリスマス献立〉



12月21日は冬至

です！



冬至とは、一年のうちで一番昼が短く、夜が長い日です。
冬至の日には、南瓜(なんきん)やれんこん、にんじん、うどんなど 名前に
“ん” のつく食べものが縁起がよいとされ、食べられてきました。
給食の冬至メニューは、12/21(月)、肉うどん・冬至南瓜・みかんです。



～今月のくだもの～(予定)

・パイン缶詰 ・みかん ・りんご

給食の冬至かぼ
ちゃはアルミカップに
かぼちゃ・白玉もち・
つぶあん が入りま
す！



- ・牛乳は、毎日200mL（1本）つきます。
- ・予算や時季、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることも
ありますので、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。
- ・海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。

