

いただきます😊

12月

令和5年(2023年)12月1日

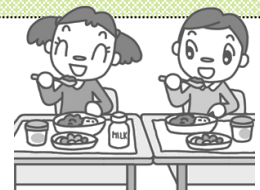
10月に清田南小学校と清田小学校の全校合わせて約850人のみなさんに、給食の中で好きな献立を、☆印のグループからそれぞれひとつずつ選んでもらいました。

お待ちしました!!

… 給食リクエスト献立 (嗜好調査) …

結果発表!

上位になった献立が、裏面の11日～15日のリクエスト献立に入っています。
おたのしみに!



☆ 白いごはん物 1位 カレーライス 2位 みそかつ丼 3位 ハヤシライス 4位 かき揚げ丼 5位 和風とほろ丼 6位 肉炒め丼 7位 鶏ミックス丼	☆ 味付きごはん 1位 といめし 2位 わかめごはん 3位 ビビンバ 4位 チキンライス 5位 焼き豚チャーハン 6位 ドライカレー 7位 たきこみいなり	☆ めん類 1位 しょうゆラーメン 2位 しおラーメン 3位 みそラーメン 4位 パスタミートソース 5位 ためきうどん 6位 ナポリタン 7位 五目うどん
☆ 揚げ物 1位 ザンギ 2位 フレンチポテト 3位 とんかつ 4位 春巻き 5位 コロッケ 6位 イカフライ 7位 鮭フライ	☆ おかずと汁物 1位 コーンシチュー 2位 ワンタンスープ 3位 マーボー豆腐 4位 すき焼き 5位 豚肉バーベキューソース 6位 豚汁 7位 肉じゃが 8位 ミネストローネ	☆ 和え物 1位 たたききゅうり 2位 ナムル 3位 ほうれん草とコーンのサラダ 4位 おひたし 5位 オニオンチップサラダ 6位 小松菜サラダ 7位 中華サラダ
		☆ デザート類 1位 フルーツミックス 2位 ごまだんご 3位 温州みかんゼリー 4位 グレープゼリー 5位 チョコクリーム 6位 ヨーグルト和え 7位 キャロットゼリー

- * 白いご飯ではカレーライスが300票以上、麺類ではしょうゆラーメンが200票以上獲得しての1位。揚げ物ではザンギが250票以上での1位。デザート類のフルーツミックスが200票以上獲得して1位でした。
- * 味付きご飯では、とりめし196票獲得で1位、2位のわかめごはんは195票とわずか1票差でした。
- * 和え物でも1位と2位が僅差で、1位のたたききゅうりは195票、2位のナムルは192票でした。
- * 麺類では3種類のラーメンが上位を獲得(計485票)しており、ラーメンが非常に人気だということが分かります。
- * ここに出ているものの他に好きな献立として、揚げパン、アイスクリームが多数、沖縄料理のサーターアンダギー、納豆や果物などがあげられました。今後の参考にしたいと思います。

風邪予防に必要な栄養素

免疫力を高めるためには、食事ですっかり栄養素を摂る必要があります。

風邪予防の観点からみて欠かせないのが「たんぱく質」と「ビタミン類」です。



たんぱく質は体を温めてくれたり、強い体をつくってくれたりします。3食の食事に必ず取り入れてほしい栄養素です。



ビタミン類は特にビタミンA・Cを積極的にとりましょう。
ビタミンAはのどや鼻の粘膜の保護に役立ち、
ビタミンCは抗ウイルス作用があり、風邪をひきにくくしてくれます。

ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんを手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。



★ 予定献立 ★

★ 牛乳 200mL は毎回つきます ★



月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
肉炒め丼(小松菜) みそ汁 果物	コッペパン コーンシチュー ほっけのごまフライ 果物	ご飯 芋団子汁 北海道産ブリカツ 納豆	パスタミートソース 青のりポテト	ピラフの ホワイトソース フルーツミックス
精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ リ んご 生姜 にんにく ごま/ 豆腐 なめこ 長ねぎ/パイン 缶/	コッペパン 卵 スkimミルク/ホール コーン クリームコーン ベーコン 玉 ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ バター スkimミルク チーズ 牛乳 豆乳/ほっけ 卵 ごま/み かん	精白米/鶏肉 じゃが芋 人 参 大根 ごぼう 長ねぎ/ ぶり/納豆/	ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ね ぎ 人参 セリ にんにく パ セリ トマト缶/じゃが芋 青の り/	胚芽米 大麦 トマトジュース バター 鶏肉 えび 帆立 人 参 玉ねぎ チーズ 牛乳 豆 乳 パセリ/みかん缶 パイン 缶 りんご缶 黄桃缶 なし 缶/
11	12	13	14	15
カレーライス たたききゅうり ヨーグルト	揚げパン(きなこ) ワンタンスープ 大根サラダ	みそカツ丼 みそ汁 ほうれん草とコーンのサラダ	しょうゆラーメン フレンチポテト 果物	わかめごはん みそ汁 ザンギ

お楽しみに!

!!クエスト献立～給食週間～

アンケートで上位になった
献立が入っています♪

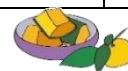
精白米 豚肉 じゃが芋 人 参 玉ねぎ セリ りんご 生姜 にんにく グリンピース/ きゅうり ごま/ヨーグルト/	コッペパン 卵 スkimミルク きな 粉/ワンタ皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 玉 ねぎ/大根 まぐろ水煮 き ゅうり 人参 ごま/	精白米 豚肉 卵 ごま/じ ゃが芋 塩わかめ 長ねぎ/ ほうれん草 コーン ごま/	ソフトめん 豚肉 メンマ 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/じゃが芋/黄桃缶 /	胚芽米 大麦 炊き込みわ かめ ごま/厚揚げ 小松菜 /鶏肉 生姜 にんにく 卵/ /
18	19	20	21	22
鶏ミックス丼 みそ汁 果物	ツイストパン ポテトグラタン ほっけカレー揚げ ミニトマト(2個)	ご飯 けんちん汁 鮭のチャンチャン焼き 果物	五目うどん かぼちゃのいとこ煮 果物	とりめし(美唄) 十勝大豆コロッケ ごま和え
精白米 鶏肉 生姜 厚揚 げ 人参 玉ねぎ 筍 干し しいたけ ピーマン ごま/キャ ベツ 油揚げ/バナナ/	ツイストパン 卵 スkimミルク/ベー コン 玉ねぎ じゃが芋 人参 バター チーズ スkimミルク 牛乳 豆乳 パセリ/ほっけ/ミニトマト/	精白米/鶏肉 豆腐 つき こんにゃく 人参 大根 ご ぼう 長ねぎ/鮭 生姜 ピ ーマン 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ バター/柿/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ 人 参 ほうれん草 ごぼう 長 ねぎ 干しいたけ たもぎ 茸/かぼちゃ あずき 白玉 もち/みかん/	胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ/じゃが芋 大豆 玉 ねぎ/小松菜 もやし すり ごま/

冬至献立

北海道★味めぐり

★★★ 25 ★★★

今年の冬至は 12月22日です



ほうれん草のピラフ
フライドチキン
いちごのデザート

胚芽米 大麦 バター ベーコン
人参 玉ねぎ にんにく コ
ーン ほうれん草/鶏肉 にん
にく 牛乳/いちご/



終業式

一年で一番昼が短くなる「冬至」。この日は昔から「ゆず湯」に入って「南瓜」を食べる習慣があり
ます。南瓜を食べると風邪をひきにくくなる、脳卒中になりにくくなるなどと言われ、冷蔵庫がなか
った時代、保存のきく南瓜は、ビタミン源として貴重な野菜だったようです。給食では、21日に「か
ぼちゃのいとこ煮」という名前で、白玉団子、小豆あんと一緒に、煮込んで提供する予定ですので、
南瓜の苦手な子どもも食べてくれたらうれしいです。また、この日は、「ん」という文字のつく名前
の食べ物を食べると「運が向上する」と言われているので、南瓜は「なんきん」とも呼ばれ、「ん」が
2つつくのでとても縁起が良いですね。この日は、「うどん」「みかん」と「ん」のつく名前の献立に
してありますので、食べて運気が上がると良いです。

※今月で椎茸以外の清田野菜は終了になります。来年度も清田野菜の使用を考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

