

12月・1月 給食だより

令和3年 12月 1日

厚田学校給食センター

TEL・FAX：78-2141

12月の給食目標

「寒さに負けない食事をしよう」

寒い時期は、体の免疫力が低下しやすくなります。風邪をひかないためには、毎日の食事が大切です。

たんぱく質

からだの組織を作り、からだを温めることで、免疫力を高めてくれます。肉や魚の他に、卵や大豆製品からも摂ることができます。



ビタミンA

人参やほうれん草などの色の濃い野菜に多く含まれています。のどや鼻の粘膜を守ってくれる働きがあります。



ビタミンC

野菜や果物に多く含まれています。免疫力を高めるとともに、ウイルスを攻撃し、風邪の治りを早くしてくれる効果があります。



学校給食アンケートへのご協力ありがとうございました！

10月下旬、市内16校の小学5年生と中学2年生を対象に、学校給食についてのアンケート（嗜好調査）を行いました。アンケート結果は、今後の給食内容の参考にするとともに、人気の高かったメニューについては、12月から3月までの給食に取り入れていく予定です。

12月・1月は… 厚田学園前期課程で人気の **カレーライス(12月24日)**・**フライドポテト(12月14日)**
 厚田学園後期課程で人気の **うどん(12月21日)**・**ごまあえ(1月17日)**
 浜益小学校で人気の **とりのごま照り焼き(12月17日)**
 浜益中学校で人気の **ラーメン(12月7日)**

が、出る予定です。楽しみにしてください！



予定献立表

石狩市厚田学校給食センター
TEL・FAX：0133-78-2141

令和3年度

献立名	食 材			献立名	食 材			
	熱やエネルギーのもと (黄)	からだ (肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)		熱やエネルギーのもと (黄)	からだ (肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)	
<p>よていこんだてよう 予定献立表について</p> <p>ぎゅうにゅう ちや まいにち ・牛乳(お茶)は毎日つきます。</p> <p>しやう かいそくし ・使用している海藻類はえび・かにの生息地で採取されたものです。</p> <p>つごう こんだて へんごう ばあい ・都合により、献立が変更になる場合がありますことをご了承ください。</p> <p>しやうがっこう ねんせい ひょうじ ・小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生のものを表示しています。</p>								
14日(金)	ごはん	芋団子汁	さんまのみぞ煮	きんぴらごぼう	わかめごはん	けんちん汁	発芽玄米入りつくね	キャベツのごまあえ
17日(月)	ごはん	芋団子汁	さんまのみぞ煮	きんぴらごぼう	わかめごはん	けんちん汁	発芽玄米入りつくね	キャベツのごまあえ
18日(火)	ごはん	芋団子汁	さんまのみぞ煮	きんぴらごぼう	わかめごはん	けんちん汁	発芽玄米入りつくね	キャベツのごまあえ
19日(水)	ごはん	芋団子汁	さんまのみぞ煮	きんぴらごぼう	わかめごはん	けんちん汁	発芽玄米入りつくね	キャベツのごまあえ
20日(木)	ごはん	芋団子汁	さんまのみぞ煮	きんぴらごぼう	わかめごはん	けんちん汁	発芽玄米入りつくね	キャベツのごまあえ
21日(金)	ごはん	芋団子汁	さんまのみぞ煮	きんぴらごぼう	わかめごはん	けんちん汁	発芽玄米入りつくね	キャベツのごまあえ
24日(月)	ごはん	芋団子汁	さんまのみぞ煮	きんぴらごぼう	わかめごはん	けんちん汁	発芽玄米入りつくね	キャベツのごまあえ
25日(火)	ごはん	芋団子汁	さんまのみぞ煮	きんぴらごぼう	わかめごはん	けんちん汁	発芽玄米入りつくね	キャベツのごまあえ
26日(水)	ごはん	芋団子汁	さんまのみぞ煮	きんぴらごぼう	わかめごはん	けんちん汁	発芽玄米入りつくね	キャベツのごまあえ
27日(木)	ごはん	芋団子汁	さんまのみぞ煮	きんぴらごぼう	わかめごはん	けんちん汁	発芽玄米入りつくね	キャベツのごまあえ
31日(月)	ごはん	芋団子汁	さんまのみぞ煮	きんぴらごぼう	わかめごはん	けんちん汁	発芽玄米入りつくね	キャベツのごまあえ