

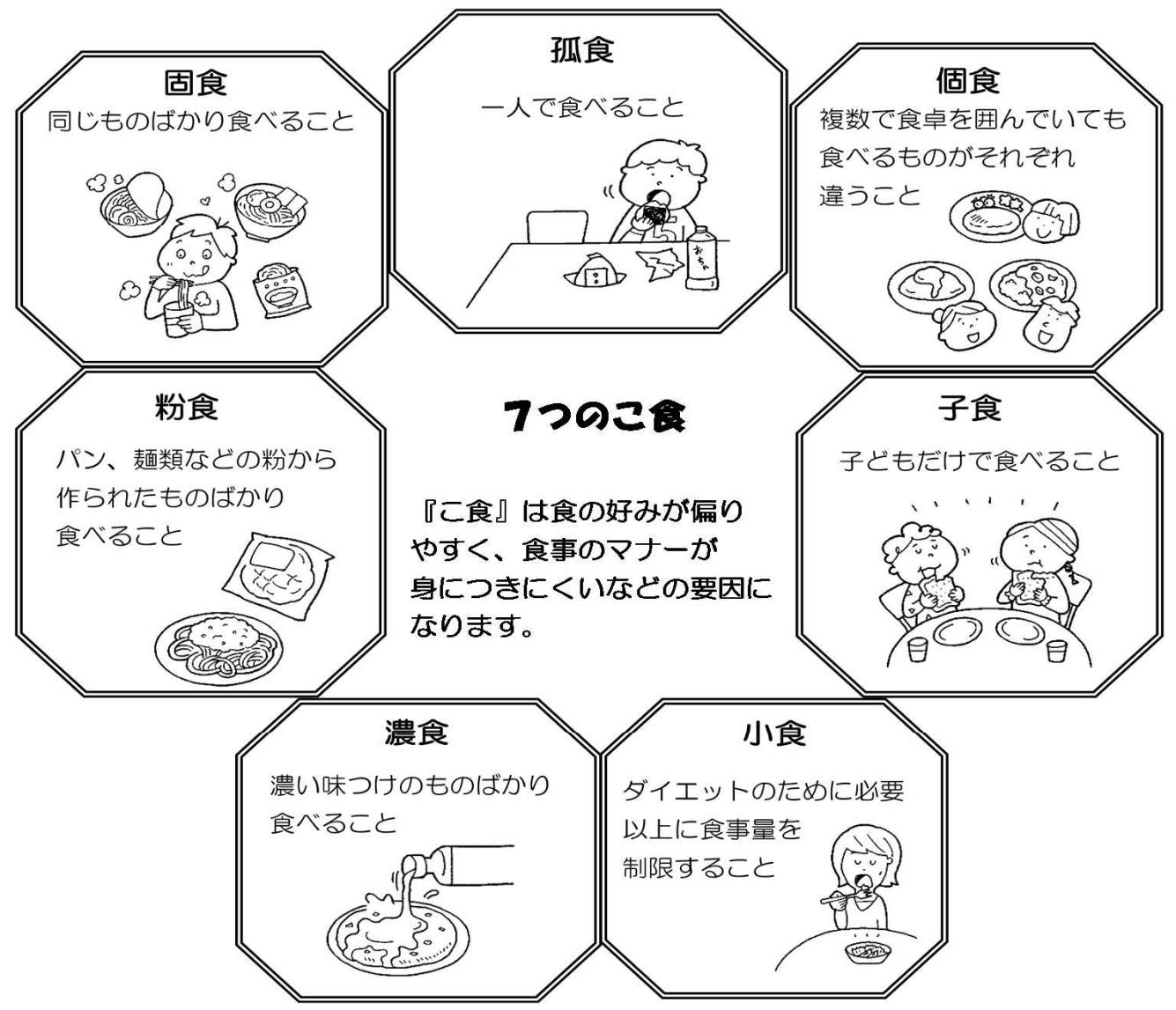
12月 給食だより

令和3年11月30日
音更町立木野東小学校

12月のこんだて

こ食と共食について

『こ食』は、一人で食べる『孤食』や、複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う『個食』など、様々な『こ食』があります。一方、誰かと食事を共にする（共有する）ことを『共食』といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、心の豊かさをもたらすことにつながります。



給食は共食の時間

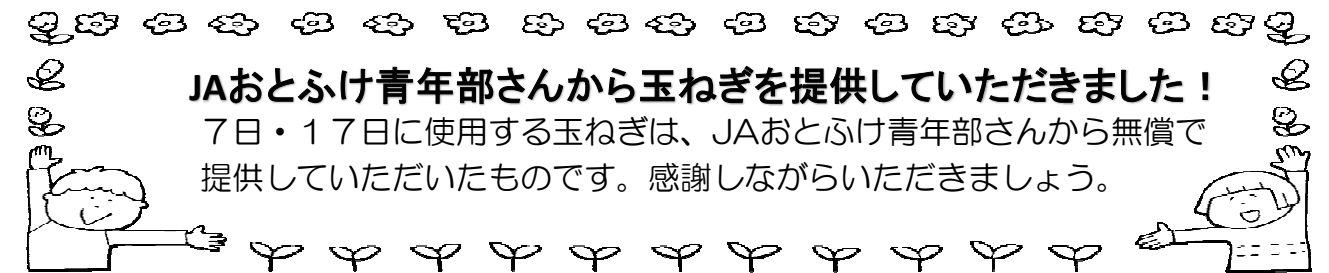
給食は多くの人と一緒に食べる会食の時間です。思いやりの気持ちを大切にして、楽しい共食の時間にしましょう。



| | 献立名 | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくる食品 | おもに体の調子を整える食品 | |
|-----------|---|------------------|------------|----------------------|---------------|
| 1日 (水) |  | ごはん | 豚肉 豆腐 | もやし ほうれん草 にんじん メンマ | |
| | | わかめスープ | 鶏肉 わかめ | にんじん 長ネギ | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 2日 (木) |  | うどん | 鶏肉 | 小松菜 にんじん 長ネギ しいたけ | |
| | | 蒸しパン | ホットケーキミックス | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 3日 (金) |  | ごはん | ツナ 油揚げ | にんじん | |
| | | のっぺい汁 | じゃがいも | にんじん ごぼう 長ネギ しいたけ | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 6日 (月) |  | ごはん | | | |
| | | すき焼き風煮 | 豆腐 豚肉 | 白菜 玉ねぎ 長ネギ にんじん しいたけ | |
| | | きゅうり漬 | | きゅうり | |
| 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 7日 (火) | 玉ねぎを使ったメニュー  | チョコチップパン | チョコチップパン | | |
| | | ポトフ | じゃがいも | ウインナー | きゃべつ 玉ねぎ にんじん |
| | | 野菜コロッケ | 野菜コロッケ | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 8日 (水) |  | ごはん 麦 | 豚肉 | 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト | |
| | | コーンサラダ | | サラダチキン | もやし きゅうり コーン |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 9日 (木) |  | スパゲティ | 豚肉 | 玉ねぎ しめじ にんじん えのきだけ | |
| | | フルーツ白玉 | 白玉 | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | パイン 黄桃 | |

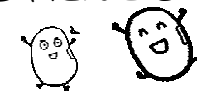
| | 献立名 | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくる食品 | おもに体の調子を整える食品 |
|------------|--|------------------|------------|--|
| 10日 (金) | なめたけあえ ごはん いりどり なめたけ和え 牛乳 | ごはん | じゃがいも | にんじん たけのこ しいたけ 白菜 もやし なめたけ |
| 13日 (月) | ぎょうざスープ チャーハン ぎょうざスープ 牛乳 | ごはん 麦 | ウインナー | 玉ねぎ にんじん コーン もやし にんじん 小松菜 長ネギ しいたけ |
| 14日 (火) | ハンバーグドミソース グリーンポテト ブランパン コンソメスープ ハンバーグドミソース グリーンポテト 牛乳 | ブランパン | ハム | 玉ねぎ にんじん パセリ |
| 15日 (水) | やみつきキャベツ ごはん まーぼーはるさめ やみつきキャベツ 牛乳 | ごはん | 春雨 | 豚肉 塩昆布 玉ねぎ たら にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり |
| 16日 (木) | はるまき みそラーメン 春巻き 牛乳 | みそラーメン | ラーメン | 豚肉 春巻きの皮 春巻きの具 |
| 17日 (金) | 玉ねぎを使ったメニュー ポロネーセグラタン コッペパン オニオンスープ ポロネーセグラタン 牛乳 | コッペパン | コッペパン | 鶏肉 玉ねぎ にんじん 豚肉 チーズ 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ |
| 20日 (月) | はくさいのあますづけ わかめごはん かみなりじる 白菜の甘酢漬 牛乳 | わかめごはん | ごはん | わかめ 豆腐 大根 白菜 にんじん ごぼう 長ネギ 白菜 |
| 21日 (火) | おとふけきゅうしょく ケチャップ オムレツ ツナサラダ ブランパン おしるこ 牛乳 | ブランパン | ブランパン | 白玉もち 小豆 かぼちゃ オムレツ ツナ きゃべつ 玉ねぎ にんじん |

| | 献立名 | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくる食品 | おもに体の調子を整える食品 |
|------------|---|------------------|----------------|--|
| 22日 (水) | ヨーグルト チキンカレー ヨーグルト 牛乳 | チキンカレー | ごはん 麦 じゃがいも | 鶏肉 玉ねぎ にんじん パセリ ヨーグルト 牛乳 |
| 23日 (木) | ねぎやき (ひとり2こ) ごもくうどん ねぎ焼き 牛乳 | 五目うどん | うどん | 鶏肉 ちくわ 油揚げ にんじん 長ネギ 小松菜 しいたけ 牛乳 |
| 24日 (金) | クリスマス メンチカツ デザート たまごパン クリームスープ メンチカツ せんキャベツ クリスマスデザート 牛乳 | たまごパン | たまごパン | じゃがいも ベーコン 牛乳 玉ねぎ にんじん コーン パセリ メンチカツ キャベツ クリスマスデザート 牛乳 |



*** 12月のおとふけ給食 ***
『小豆(あずき)』

音更町でとれた『小豆』をコトコトじっくり煮込んで甘くておいしい『おしるこ』を作ります！中には白玉もちとかぼちゃだんごも入っています。お楽しみに♪



冬至ってなに？

22日は冬至です。冬至とは、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至にかぼちゃや小豆がゆを食べると風邪の予防になると言われています。また、ぎんなん・うどん・かんでんなどの「ん」がつくものを食べると幸運に恵まれるとされています。

急募 【学校給食の現場で働きませんか？】

音更町学校給食協議会では、給食調理員、補助員、代替員を募集しています。
業務内容：給食調理、調理補助、配膳、洗浄
雇用条件：給食調理員～日額4,170円から5,550円(勤務校により異なります) 補助員・代替員～時給898円
手 当 等：通勤費(片道2km以上)、時間外勤務手当あり
勤務場所：町内の小中学校
勤務形態：給食調理員～週5回 補助員・代替員～週3日程度 午前8時15分から午後3時45分まで(勤務校により異なります)
※休憩時間あり。必要に応じ時間外、早出出勤あり。休日は、土・日・祝日及び学校休業日(春・夏・冬休み等)
雇用条件の詳細や応募方法等については、音更町学校給食協議会事務局(TEL:0155-42-2111内線759)までお問い合わせください。

| | 月平均 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|-----|-----|---------|-------|-------|------|
| 小学校 | | 708kcal | 23.2g | 20.7g | 3.3g |
| 中学校 | | 815kcal | 26.4g | 22.4g | 3.8g |

〇お知らせ
物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。