



12月給食だより



藤岡市学校給食センター

令和7年 12月 1日

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのもおっくうになりますが、感染症予防のためにもしっかり手洗いうがいをしましょう。生活リズムをくずさないように、健康に気をつけて冬休みを過ごしてください。おいしいものを食べて一年の終わりを楽しく過ごしましょう。

今月の給食目標 『食事でかぜや病気を予防しよう！』

かぜ予防に

とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

ヨーグルト



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サケ

サラダ油

アーモンド

12月の給食の紹介

味めぐり献立 (A 12月12日、B 12月15日)

12月は世界の料理から、「ペルー料理」を取り入れました。ペルーの代表的な料理「セビーチェ」をレモンの効いたドレッシングで和えて提供します。そのほかにも、ペルーの家庭料理「アヒ・デ・ガジーナ」やスパイスや根菜で作るペルーのドーナツ「ピカロネス」をアレンジして提供します。

★アルパカの肉は食べるの？

ペルーといえば「アルパカ」という動物が有名ですね。あのモコモコした毛が特徴的で、セーターなどの衣類がつくれます。また、ペルーの山岳地方では、アルパカは食用にもなります。臭みは少なく、柔らかい肉質で、牛肉のような味わいです。



図書コラボ献立 (A 12月2日、B 12月9日)

「タスキメシ」(額賀 滯 著)という本に出てくる

「ジャガイモとベーコンのトマトクリーム煮」の献立です。

…陸上部で長距離選手として活躍していた眞家早馬は、右膝に大けがを負い、手術をしてリハビリ中なのだが、心に傷をかかえた早馬はリハビリに全力を注げないでいた。そんな折、調理実習部の都と一緒に料理をすることになり、料理の魅力に引き込まれていく。早馬の態度に憤りを感じている陸上部の親友・助川は、もう一度駅伝への復帰を勧めるが、早馬の態度から「お前はもう、陸上部にはいらない」といってしまう。それを聞いていた弟の春馬は、早馬になぜ駅伝を続けないのか追求するのだった…

今回は、「洋風なものが食いたい」と言った春馬のリクエストに答えるために作った「ジャガイモとベーコンのトマトクリーム煮」を提供します。



まごわやさしい献立 (AB 12月19日)

毎月19日は「食育の日」。「まごわやさしい」の食材「まめ・ごま・わかめ(海藻)・やさしい・さかな・しいたけ(きのこ)・いも」が入った給食を提供します。まごわやさしい食材は健康にいいので、意識して食べるようにしましょう。

クリスマス献立 (A 12月16日、B 12月18日)

クリスマスチキン、星型のマカロニが入ったトマトスープ、リースに見立てたブロッコリーとカリフラワーが入り、クリスマスカラーに仕上げたサラダを提供します。



(AB 12月22日)

「冬至」の風習にちなんで、「ん」が2つもつく「かぼちゃ(なんきん)入りほうとう」と「れんこんさんぴら」を提供します。また、ゆず湯に入る風習があることにちなんで、ゆずゼリーも提供します。