



12月1日(金)

献立表 for Dec 1 (Fri): ビビンバ, わかめスープ, 牛乳. Energy: 604 kcal (elementary), 744 kcal (middle/high school).

12月4日(月)

献立表 for Dec 4 (Mon): ごはん, 焼き肉風炒め, 蒸し野菜, じゃが芋のみそ汁, 牛乳. Energy: 580 kcal (elementary), 717 kcal (middle/high school).

12月5日(火)

献立表 for Dec 5 (Tue): ごはん, 八宝菜, ミートボールのチリソース煮, 牛乳. Energy: 603 kcal (elementary), 746 kcal (middle/high school).

12月6日(水)

献立表 for Dec 6 (Wed): 鶏ごぼう飯, かぼす和え, 具だくさんみそ汁, 牛乳. Energy: 593 kcal (elementary), 732 kcal (middle/high school).

12月7日(木)

献立表 for Dec 7 (Thu): コッペパン, 鮭のカレームニエル, ウイナーと野菜のスープ, 牛乳. Energy: 568 kcal (elementary), 729 kcal (middle/high school).

12月8日(金)

献立表 for Dec 8 (Fri): ごはん, 鶏の照り焼き, 切り干し大根の煮物, きゃべつのみそ汁, 牛乳. Energy: 601 kcal (elementary), 740 kcal (middle/high school).

12月11日(月)

献立表 for Dec 11 (Mon): ピラフ, 豆乳スープ, みかんゼリー, アシドミルク, 牛乳. Energy: 603 kcal (elementary), 735 kcal (middle/high school).

12月12日(火)

献立表 for Dec 12 (Tue): 堺支援の田辺大根の給食の日, 堺支援の菜飯, さばの塩こうじ焼き, ぐつつ 田辺だいこーん, 牛乳. Energy: 632 kcal (elementary), 774 kcal (middle/high school).

学校で育てたにわの伝統野菜の田辺大根を使った給食です。前日に子どもたちが収穫した田辺大根を使います。

12月8日から新米にかかります

今年のお米も滋賀県産の「キヌヒカリ」です。炊き上がりのご飯の色が白く絹のようにつややかで光り輝くことからキヌヒカリと命名されました。

コシヒカリほどの強い粘りはなく、あっさりとした口当たりが特徴です。冷めると甘みが増すという特徴もあり、冷めても硬くならないので、お弁当などにも向いているお米です。

切り干し大根 干すと栄養価がぐんとアップ!



◆ 1回に食べる量でくらべてみると

Comparison table of nutrients between fresh and dried daikon: Vitamin C, Calcium, Iron, Fiber.

干すことによってさまざまな成分が増すと同時に、うまみも凝縮されています。

※物質購入の都合により献立を変更することがあります。



令和5年

12月

学校給食献立表②

12月13日(水)

Table of menu items for Dec 13, including Gohan, Chicken Teriyaki, Curry Rice, and others.

12月14日(木)

Table of menu items for Dec 14, including Olive Bread, Tomato Stew, and Vegetable Soup.

12月15日(金)

Table of menu items for Dec 15, including Gohan, Potato Curry, and Sesame Dressing.

12月18日(月)

Table of menu items for Dec 18, including Winter Vegetable Curry, Chicken Salad, and Strawberry Juice.

12月19日(火)

Table of menu items for Dec 19, including Gohan, Pork Chops, and Beef Stew.

12月20日(水)

Table of menu items for Dec 20, including Gohan, Chicken Teriyaki, Zucchini Stew, and others.

12月21日(木)

Table of menu items for Dec 21, including Christmas Bread, Fried Chicken, and Potato Fry.

冬至の食べ物 (Winter Solstice Food)



冬至は、1年で最も太陽が出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱まる

Information about eating winter vegetables for good luck, listing items like radish, carrot, and udon.

冬休みを元気に過ごすためのポイント (Points for a healthy winter break)

Illustrated tips for winter break: wash hands, get good sleep, eat 3 meals, exercise, and eat winter vegetables.