

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校



だんだんと冬休みが近づいてきました。
元気に楽しく過ごせるように、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけ、体調を崩さないようにしたいですね。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう 朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう 年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。</p>

令和4年11月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

季節と行事食

冬至 (12/22 ごろ) 大晦日 (12/31)

かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。



年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)



1 木

- ・ごはん ・牛乳
- ・カレー風味肉じゃが
- ・こんにゃくちりめん
- ・いかの天ぷら
- ・かぶのスープ

812kcal

2 金

- ・ごはん ・牛乳
- ・かれいのからあげ
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・かぼちゃの煮物
- ・チンゲン菜のおかか和え
- ・みそ汁

818kcal

5 月

- ・わかめごはん ・牛乳
- ・豚肉ときこの炒め物
- ・チヂミ・タレ
- ・きゅうりのサラダ
- ・中華スープ

804kcal

6 火

- ・ごはん ・牛乳
- ・照焼きハンバーグ
- ・人参のグラッセ
- ・五目煮
- ・水菜のおひたし
- ・みそ汁

839kcal

7 水

- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉のバーベキューソース炒め
- ・かぼちゃコロッケ
- ・大根サラダ
- ・コンソメスープ

1002kcal

8 木

- ・ツイストパン ・牛乳
- ・スパゲティミートソース
- ・パジルチキン
- ・ごぼうマヨサラダ
- ・コンソメスープ

878kcal

9 金

- ・ごはん ・牛乳
- ・すき焼き風煮
- ・パジルチキン
- ・れんこんのきんぴら
- ・さつまいもの天ぷら
- ・すまし汁

899kcal

12 月

- ・ごはん ・牛乳
- ・ポークチャップ
- ・エビカツ
- ・いかとキャベツのレモン和え
- ・コンソメスープ

913kcal

13 火

- ・ごはん ・牛乳
- ・関東煮
- ・きびなごの天ぷら
- ・ほうれん草のごま和え
- ・すまし汁

792kcal

14 水

- ・ごはん ・牛乳
- ・さばのソース煮
- ・牛肉と春雨の炒め物
- ・きゅうりの即席漬
- ・かき卵汁

897kcal

15 木

- ・ごはん ・牛乳
- ・豚しゃぶ
- ・筑前煮
- ・チンゲン菜の和え物
- ・みそ汁

829kcal

16 金

- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉のピリ辛炒め
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・きゅうりとツナの和え物
- ・豚汁

878kcal

19 月

- ・ごはん ・牛乳
- ・ブルコギ
- ・春巻
- ・もやしのごま和え
- ・中華スープ

931kcal

20 火

- ・たきこみごはん ・牛乳
- ・豚肉の生姜焼き
- ・ひじきと大豆の煮物
- ・ほうれん草のおひたし
- ・みそ汁

923kcal

21 水

- ・ごはん ・牛乳
- ・さわらの柚庵焼き
- ・豚もやし炒め
- ・チンゲン菜の中華和え
- ・みそ汁

832kcal

22 木

- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉のからあげ
- ・えび入りマカロニソテー
- ・フレンチサラダ
- ・ミネストローネ

949kcal

23 金 終業式

