



# かっこうくうきゅう校給食

令和5年度  
あしきだきちかごとうきゅうセンター

月 火 水 木 金

## 一口目は野菜から!

食事の時、野菜から食べることや野菜をしつかり食べることで次のようになります。  
①食べ過ぎをふせぐ ②排便がスムーズになる ③腹氣にかかりにくくなる  
北町では、「一口目は野菜から！」をスローガンに食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいます。

### 【今月の熊本県産の食材】

ぎゅうにゅう・パン・むぎ・だいす・きゅうり。  
こまつな・プロッコリー・ねぎ・  
スイートスピニング

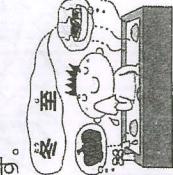
### 【今月の青北産の食材】

こめ・ちりめん・はくさい・キャベツ。  
こまつな・プロッコリー・ねぎ・  
スイートスピニング

月	火	水	木	金	
4	5	6	7	8	
りんごジャム サナプロッコリーサラダ ボトフ しょくパン	牛乳 ミートボールとだいすのトマトに コッペパン たまごスープ	牛乳 ヨーグルト 牛乳 牛乳	牛乳 新米 牛乳 牛乳	牛乳 新米 牛乳 牛乳	
あか か さ み ど り	ぎゅうにゅう・えだまめ ツナ けりなリーゼ りんごジャム キャベツ プロッコリー・きゅうり コーン	てづくりぶりかけ やさいのごまえ かつお かんぶ むぎごはん	ぎゅうにゅう・あつあづ カつおぶし ミートボールだいす コッペパン じゃがいも たまごん あぶら コーンにんじんにまほねぎ キャベツトマトグリーンピース	ぎゅうにゅう・とうふ ホチ こめさといも あぶら しいだこぼういんげんねぎ にんじんだいこん	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ ホチ コロコロサラダ むぎごはん こんさいカレー
11	12	13	14	15	
こんだて あ か き み ど り	ごぼうサラダ スパゲティミートソース コッペパン	牛乳 ちりめんサンサラダスイートスалиシング むぎごはん	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	
あ か き み ど り	ぎゅうにゅうにく ぶたにく ソイミートチーズツナ コッペパン あぶら さとう たまねぎにんじん キャベツ ごぼう	ちくさあえ いかとさかなのすりみやき むぎごはん おこうじる	ぎゅうにゅう・はくさいのクリームに こめごんじんパン はくさいのクリームに ミートボール まくじる	牛乳 マロニエ 牛乳 牛乳 牛乳	
18	19	20	21	22	
こんだて あ か き み ど り	クリーンサラダ マミートオムレツ ミルクパン ラビオリースープ	牛乳 いとこんちりり いわししょうがに むぎごはん はくさいのみそしる	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	
あ か き み ど り	ぎゅうにゅう ラビオリーバーコン トマトミートオムレツ ミルクパン さとうあぶら	わかめいわしのしょうがにぎゅうにく こめさとうあぶら ごま たまねぎにんじんえのき コーン まねぎ まねぎ まねぎ	ぎゅうにゅうにく べーコン コッペパン ジャがいも むぎごはん キムチにくじやが 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	
小エネルギー616 Kcal中エネルギー799Kcal	小エネルギー602 Kcal中エネルギー739Kcal	小エネルギー602 Kcal中エネルギー739Kcal	小エネルギー668 Kcal中エネルギー832Kcal	小エネルギー596 Kcal中エネルギー743Kcal	
小エネルギー744 Kcal中エネルギー744Kcal	小エネルギー592 Kcal中エネルギー744Kcal	小エネルギー607 Kcal中エネルギー769Kcal	小エネルギー630 Kcal中エネルギー746Kcal	小エネルギー571 Kcal中エネルギー717Kcal	
小エネルギー587 Kcal中エネルギー587Kcal	小エネルギー587 Kcal中エネルギー587Kcal	小エネルギー607 Kcal中エネルギー769Kcal	小エネルギー630 Kcal中エネルギー746Kcal	小エネルギー605 Kcal中エネルギー764Kcal	

★ 麺類などの湯はエネルギー調整のためごはん・パンが減量になります。  
★ 地元で生産された野菜等を使用する日は、献立の横にイラストがあります。

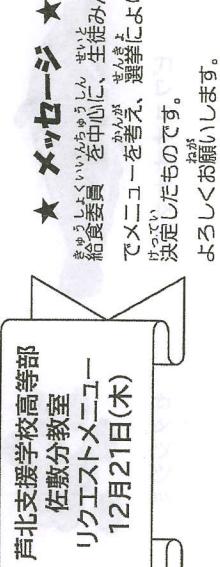
この日は、2部合により変更することができます。



★ 品番で記載されています。

12月22日(金) 冬至

冬至は、量の量がちょっと短くなる日です。冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると、カゼをひかないといわれています。



12月

# つうしん 12月 パワーパワーメール

令和5年12月  
湖北町学校給食センター

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日々からひとり一人が手洗いを意識することが大切です。

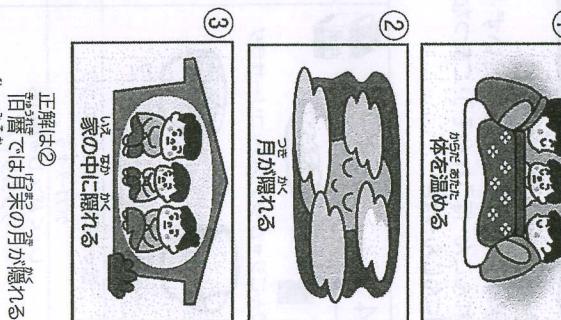
さて、あと3週間で冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## ☆冬休みを元気に過ごすためのポイント



### 〔3〕豚カツパイズ

大晦日の晦は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？



## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月22日です。

冬至は、1年でもっと太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に歩しおずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬至)が終わり、春になること)とも呼ばれています。昔の人は、太陽の力が弱まるといつても、太陽の運氣も見えると考へていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあづきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



**h**のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。



### こうじる お講汁

滋賀県は、日本列島の中央部に位置し、周囲を山脈が取り囲んでいる内陸県です。滋賀県といえば、中央に日本最大の湖である琵琶湖と近江盆地があることで有名です。琵琶湖での水産業が盛んであり、全国8つの内陸県の中でも唯一漁港を持つ県です。その数は20もあります。現在琵琶湖では110種類の魚介類が生息しており、その中の40種は琵琶湖固有種です。これらの魚介が琵琶湖漁業を支えています。

