

# 令和7年度12月 給食だより

# いただきます！

## 浜中町学校給食センター

### 給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

### 学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる



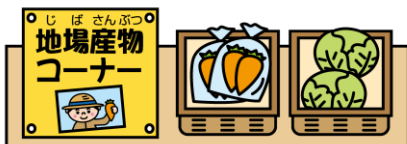
食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



### 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

### 調理場から…地元の鮭を使った鮭ザンギ



①今年の10月に提供した鮭ザンギの調理の様子です。鮭フィレ50kg(約64枚)をひとロサイズに切ります。1800切くらい出来上がります。



②下味をつけた鮭に、1つ1ついいに粉をつけていきます。



③いよいよ150度の油で揚げます。1時間以上揚げ続けるので調理員は汗だくです…



④それぞれの食缶へ！数え間違いがないように集中して数えます…



⑤みなさんの元へ！  
おいしく食べてくれたかな？



# 12月のこんだてよてい表



月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日
1 ごはん もやしの中華スープ 麻婆豆腐 焼きビーフン	2 ココアロール ポトフ風スープ プレーンオムレツ 洋梨のシロップ漬	3 ごはん みそ汁（舞茸・玉ねぎ） さばのごまだれ焼き 切干大根の煮つけ 切干大根は、生の大根を干して作られます。生に比べて、カルシウムは約23倍、鉄分は49倍も多くなります。	4 はまなか昆布 昆布たっぷり みそラーメン 青のりポテトビーンズ	5 ポークカレー コールスローサラダ
8 ごはん みそ汁 （なめこ・厚揚げ） 豚キムチ ナムル キムチは、乳酸菌によってつくられる発酵食品です。乳酸菌は胃、腸まで生きたまま届き、お腹の調子を整える働きがあります。	9 タカナシ牛乳 ツナペーストサンド ミネストローネ 型抜きチーズ（いちご）	10 ごはん みそ汁 （もやし・にんじん・揚げ） さんまのかば焼き風 二色かつおあえ 霧多布のさんま	11 スパゲティ・ミートソース フルーツポンチ	12 ごはん けんちん汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 霧昆しょうが（小学校） 霧昆ピリ辛（中学校・高校） ママキッチン 霧昆しょうが・ピリ辛は浜中町のママキッチンで作っている昆布の佃煮です。今年度もおいしくいただきます。
15 こぎつねごはん みそ汁（とうふ・わかめ） ひじきシューマイ （小2個 中高3個） のり酢あえ	16 黒糖ロール 白菜とウインナーのクリームシチュー チキンとパンネのトマト煮	17 ごはん 豚汁 いわしのしょうが煮（小1本 中高2本） 昆布のピリ辛炒め はまなか昆布 いわしには、骨や歯の成長に欠かせないカルシウムやその吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。	18 あぶたまうどん フルーツと白玉のマスカットゼリーあえ あぶたまうどんの「あぶ」は、油揚げのことをいいます。昔、仏教の教えで、お肉を食べられないお坊さんがお肉の代わりとして食べられるようにと作られました。	19 ごはん みそ汁 （えのき・高野豆腐） チキンバジル焼き （小2個 中高3個） たたききゅうり
22 冬至献立 ごはん みそ汁 （かぼちゃ・玉ねぎ） ハンバーグ野菜あんかけ 新メニュー	23 クリスマス献立 ハヤシライス クリスマスデザート 牛乳用ミルメーク （コーヒー）	今月の栄養価 小学校 中学校・高校 エネルギー エネルギー 629kcal 785kcal （650kcal）（830kcal） たんぱくしつ たんぱくしつ 26.1g 32.1g （21.1～32.5g）（27.9～41.5g） 冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。		



とうじ 冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

