

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

きゅうしょく とお ちさん ちしょう よし 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。

かつこうきゅうしょく じばさんぶつ かつよう こうか

学校給食に地場産物を活用する効果

ちいき さんぎょう しょくぶんか
地域の産業や食文化へ
の理解を深めることができる



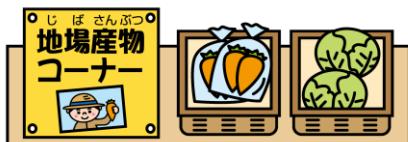
しつくりょう せいさん りゅうつう かかひと
食料の生産、流通に関わる人
びとにに対する感謝の気持ちを
育むことができる



かつこう ちいき れんけい きょうりょく
学校と地域との連携・協力
関係を構築することが



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



ちよくばいじょ みちえき じばさんぶつ かつよう
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
しましよう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の产品を
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。

ちょうりじょう じもと つか さけ 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
ひと口サイズに切れます。1800切くらい
出来上がります。



②下味をつけた鮭に、一つついね
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。
じかんじょうあつづ 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みんなの元へ！
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 焼きピーフン	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(舞草・玉ねぎ) さばのごまだれ焼き 切干大根の煮つけ <small>切り干大根は、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倍多くなります。</small>	4 はまなか昆布 昆布たっぷり みそラーメン 青のりポテトピーンズ	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 <small>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。</small>	9 タカナシ牛乳 ツナペーストサンド ミニストローネ 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 <small>霧多布のさんま</small>	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) <small>ママキッチン</small>										
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 チキンとペンネのトマト煮	17 ごはん 豚汁 いわしのしょうが煮 昆布のピリ辛炒め <small>はまなか昆布</small> 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 <small>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。</small>	19 ごはん みそ汁 (えのき・高野どうふ) 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 <small>新メニュー</small>	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)			<p>今月の栄養価</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>中学校・高校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>エネルギー</td> </tr> <tr> <td>629kcal (650kcal)</td> <td>785kcal (830kcal)</td> </tr> <tr> <td>たんぱくしつ</td> <td>たんぱくしつ</td> </tr> <tr> <td>26.1g (21.1~32.5g)</td> <td>32.1g (27.9~41.5g)</td> </tr> </tbody> </table>	小学校	中学校・高校	エネルギー	エネルギー	629kcal (650kcal)	785kcal (830kcal)	たんぱくしつ	たんぱくしつ	26.1g (21.1~32.5g)	32.1g (27.9~41.5g)
小学校	中学校・高校													
エネルギー	エネルギー													
629kcal (650kcal)	785kcal (830kcal)													
たんぱくしつ	たんぱくしつ													
26.1g (21.1~32.5g)	32.1g (27.9~41.5g)													



今年の冬至は
12月22日

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

