

12月給食だより

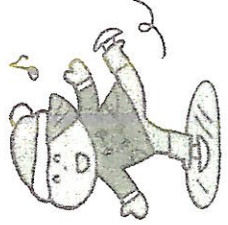
令和6年度12月号

千歳市学校給食センター

(TEL23-3591・FAX23-3599)

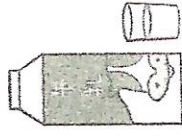


12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



冬休みの食生活~10のポイント

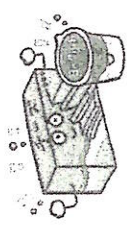
た (食)バすぎに気がつけよう	の (飲)み物は首くかない ものを選ぼう	し っかり手を洗って から食事をしよう	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう	ゆ っくりよりかんで 食べよう	や さい(野菜)を たっぷり食べよう	す ずんで、おうちの のお手洗い をしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくらう	を (お)やつは時間と量 を決めてとらう	一 以上のことを心掛けて、 楽しい冬休みを お過ごしください。	



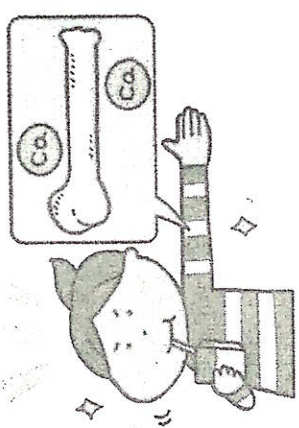
10代のうちに!

カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代のころに骨密度を高めて、カルシウム貯金をすることが大切です。特に牛乳は吸収率が高いと言われており、おすすめです。



長期休み中は、カルシウムが不足しがちです。牛乳・乳製品や、小魚、こまつな等を、積極的にとりたいですね。



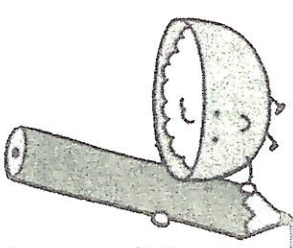
地産地消!



千歳市の給食では通常、「ゆめびりか」をごはんに使用しています。

今回は道央農業協同組合様より学校給食用にJA道央管内(江別市、千歳市、恵庭市、北広島市)で収穫された「う米蔵」を寄贈していただきました。小学校は2日、中学校は2日と3日に提供します。

「う米蔵」はあっさりとした「ななつぼし」と粘り気の強い「あやひめ」をブレンドして誕生しました。地場産物のいつもの違ってお米を味わって食べましょう。



保護者の皆様へ

①長期間給食を食べない場合は 事前にご連絡を

病気等による長期欠席や「おあしす」通級等により、長期間給食を食べないことになる方は、各学校にご連絡いただきますようお願いいたします。

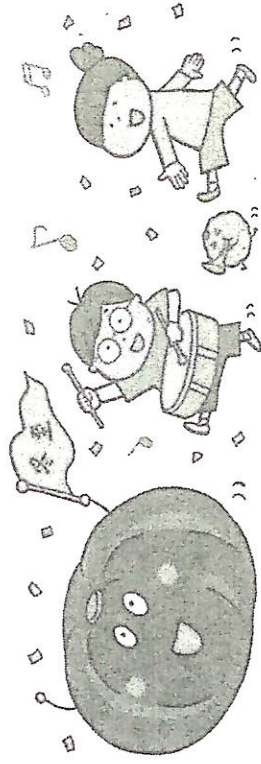
②給食費納入のお願い

給食費は、お子様が毎日食べる給食の食材料を購入するために使われます。納期限までに納めるようお願いいたします。ご不明な点などございましたら、学校給食センターにお問い合わせください。

12月21日は冬至

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃ(なんさん)などの「ん」のつく食べものを食べたりすると、かぜをひかないと言われています。

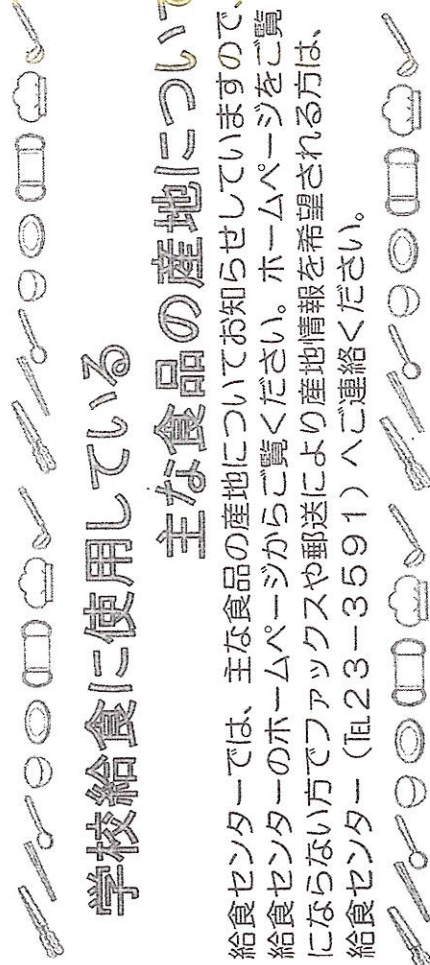
給食では、小学校19日(木)、中学校20日(金)にかぼちゃ団子や大根が入った汁物や、人参や蓮根を使った金平が出ます♪



学校給食に使用している

主な食品の産地について

給食センターでは、主な食品の産地についてお知らせしていますので、給食センターのホームページからご覧ください。ホームページをご覧にならない方でファックスや郵送により産地情報を希望される方は、給食センター(TEL23-3591)へご連絡ください。



令和6年度12月予定こんだて表・小学校

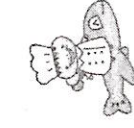
千歳市学校給食センター
TEL23-3591
FAX23-3599

◎牛乳は毎日の給食に出ます
【中学年の基準】
◎エネルギー基準値650kcal
◎たんぱく質基準値 摂取熱量の13~20%

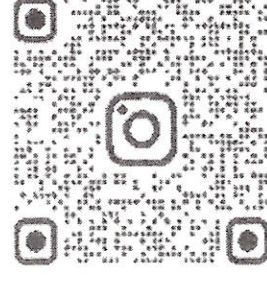
献立	エネルギーになる 熱や力	食品 体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかなり にくくすなど
2(月) ごはん 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん	豆腐 油揚げ わかめ 白みそ 鶏と根菜のつくね ツナ	長葱 人参
689 kcal			
3(火) 丸パン クリームシチュー	丸パン じゃがいも 菜種油	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 パセリ
682 kcal			
4(水) ごはん 中華スープ	ごはん 三温糖	鶏肉	枝豆・人参 キャベツ
598 kcal			
5(木) ごはん おでん	ごはん 三温糖	がんも さつま揚げ こんにゃく にしん甘露煮 のりかつおぶりかけ	人参 だいこん こんにゃく 人参 しょうが いんげん
610 kcal			
6(金) けんちんうどん	うどん	鶏肉	大根・人参 長葱・小松菜 ごぼう かき揚げ 玉葱・人参 しょうが いんげん
594 kcal			
9(月) ごはん ワンタンスープ	ごはん ワンタン	野菜入りの肉シユーマイ 豚肉 赤みそ	白菜・玉葱 長葱・人参 干し椎茸 玉葱・もやし 人参 にんにく
609 kcal			
10(火) 角食パン 根菜のコロコロスープ	角食パン オリーブ油	豚肉 白みそ	大根・人参・玉葱 ブロッコリー にんにく 玉葱
602 kcal			
11(水) ごはん ハヤシライス	ごはん じゃがいも 菜種油 三温糖 菜種油・でん粉	豚肉	人参 玉葱・枝豆 にんにく しょうが キャベツ・人参 玉葱・ピーマン みかん
744 kcal			
12(木) ごはん とりつみれ味噌汁	ごはん	とりつみれ 油揚げ 白みそ いわしのみぞれ煮 ひじき・ちくわ 大豆 高野豆腐	人参・大根 ごぼう 長葱 人参 グリーンピース
682 kcal			

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合があります。
ますのでご了承ください。

献立	エネルギーになる 熱や力	食品 体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかなり にくくすなど
13(金) 醤油ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉	玉葱・しょうが 人参・キャベツ 長葱・にんにく もやし・いんげん 人参・さくらげ にんにく
734 kcal			
16(月) ごはん もやしの味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	もやし 長葱 大根葉
627 kcal			
17(火) 丸パン ミネストローネ	丸パン じゃがいも オリーブ油 三温糖 菜種油 菜種油	鶏肉	人参・玉葱 人参・パセリ にんにく 人参・コーン いんげん ブロッコリー
650 kcal			
18(水) ごはん 肉味噌豆腐	ごはん 菜種油 三温糖 でん粉	豆腐 豚肉 赤みそ	玉葱・人参・長葱 グリーンピース 干し椎茸 しょうが にんにく
693 kcal			
19(木) ごはん かぼちゃ団子汁	ごはん かぼちゃもち	鶏肉	大根・人参 長葱 ごぼう
722 kcal			
20(金) 和風きのこスパゲッティ	スパゲッティ でん粉 菜種油	さば味噌煮 豚肉 三温糖	蓮根 しらたき 人参
610 kcal			
23(月) ケチャップライス マカロニスープ	ケチャップライス マカロニ	ケチャップ味肉団子 かつお節	しめじ・エリンギ えのき茸・玉葱 人参・ピーマン にんにく もやし キャベツ 人参
764 kcal			
24(火) 角食パン コーンポタージュ	角食パン 菜種油 生クリーム バター	牛乳	玉葱 コーン パセリ いんげん キャベツ 人参
724 kcal			



学校給食センター公式
Instagram始めました!



日常の献立・調理場の様子や給食週間などのイベント情報をどしどし発信していきます。フォロー&いいね!よろしくお願ひします。



CHITOSEGAIKOUKYUSHOKU