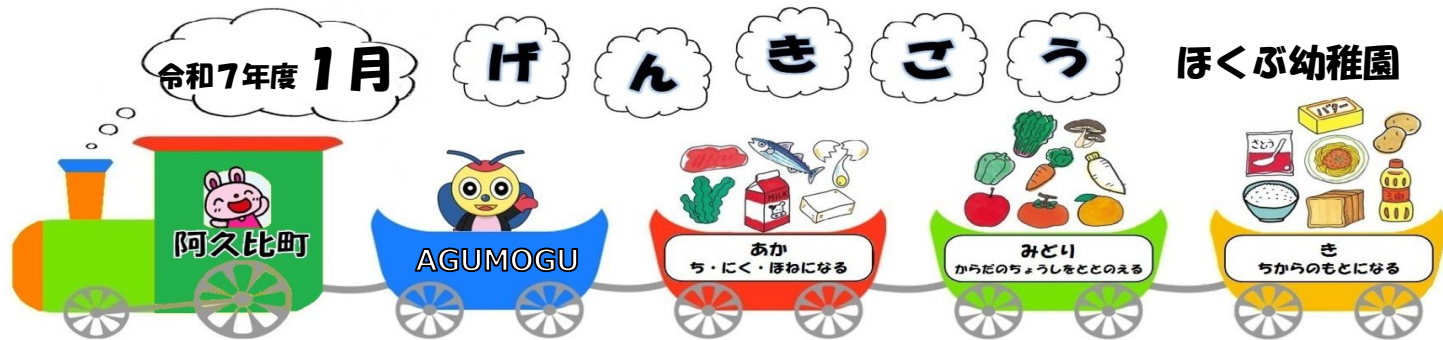




日	曜	献立名	ざ い り ょ う		
			あか	みどり	き
8	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		大根のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	さといも
		レバー入りつくね (年中から2個)	鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ	でんぷん 米粉 砂糖 菜種油
		白菜のおかか煮	油揚げ かつお節	にんじん 白菜 しめじ	砂糖
9	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		雑煮汁	鶏肉 油揚げ	にんじん 小松菜 白菜 かぶ	玉ふ
		さばのゆずみそ煮	さば みそ	ゆず	砂糖
		黒豆と根菜の煮物	黒豆	ごぼう れんこん	砂糖
13	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ 枝豆 しいたけ しょうが	でんぷん 砂糖 菜種油
		揚げ鶏のねぎソース	鶏肉	ねぎ にんにく しょうが	でんぷん 菜種油 砂糖
		春雨サラダ	まぐろ	キャベツ もやし とうもろこし	春雨 ごま 砂糖 ごま油
14	水	ソフトめん 牛乳	牛乳		めん
		トマトソース	豚肉 大豆	にんじん トマト 玉ねぎ 枝豆 エリンギ	小麦粉 砂糖 菜種油
		ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 菜種油
		フルーツのりんごゼリー和え		黄桃 バイン りんご	砂糖
15	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	
		さわらの甘みそかけ	さわら みそ	しょうが	砂糖 でんぷん
		切り干し大根の含め煮	豚肉 はんぺん 大豆	にんじん さやいんげん 切り干し大根	砂糖
16	金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		ひきずり	鶏肉 豆腐 かまぼこ	にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ えのきたけ こんにゃく	砂糖
		コロッケ		にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 小麦粉 パン粉 植物油 菜種油
		みかん		みかん	
19	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		マーボ豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん ごま油
		野菜しゅうまいの甘酢あんかけ (2個)	鶏肉 豚肉 大豆	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ とうもろこし	砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん
		ひじき入り中華サラダ	まぐろ ひじき	赤ピーマン キャベツ	ごま ごま油 砂糖
20	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		かき卵汁	卵 豆腐	にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	でんぷん
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	砂糖
		卵の花の炒り煮	おから ちくわ	にんじん 枝豆 しいたけ	砂糖 菜種油
21	水	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		米粉のカレーライス	豚肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 砂糖 米粉ルウ
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	しょうが	菜種油
		シーフードサラダ	いか えび	キャベツ きゅうり 枝豆	ドレッシング

22日(木)から裏面になります。

日	曜	献立名	ざ い り ょ う		
			あか	みどり	き
22	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		呉汁	豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	
		白身魚の和風マリネ	ほき	赤ピーマン 玉ねぎ	菜種油 でんぷん 砂糖
		小松菜とささみの和え物	鶏肉	小松菜 にんじん 切り干し大根	砂糖
23	金	ミルクロールパン 牛乳	牛乳		パン
		冬野菜のスープ	鶏肉	にんじん 大根 かぶ 白菜 とうもろこし 玉ねぎ パセリ	
		ハンバーグの玉ねぎソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ	砂糖 でんぷん
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	パイナップル みかん 黄桃	砂糖
26日(月)～30日(金)は、学校給食週間で『日本各地の郷土料理と特産物を味わおう!』です					
大阪府		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
26	月	河内のっぺ	鶏肉 生揚げ	にんじん 大根 たけのこ ねぎ こんにゃく	さといも でんぷん
		米粉のたこ焼き(2個)	たこ 青のり	キャベツ	米粉 砂糖 でんぷん 菜種油
		小松菜の炊いたん	かつお節 はんぺん	小松菜 にんじん もやし	砂糖
		味付乾燥豆腐	豆腐 きな粉		小麦粉 砂糖 植物油
秋田県		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
27	火	だまこ汁	鶏肉	にんじん 大根 ごぼう ねぎ しめじ 白菜	砂糖
		たらしのレモン風味	たら	レモン	でんぷん 砂糖 菜種油
		もやしのごま和え		にんじん もやし 小松菜	ごま 砂糖
沖縄県		中華めん 牛乳	牛乳		めん
28	水	沖縄そば	かまぼこ	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ たけのこ	
		ラフテー	豚肉		砂糖
		にんじんしりしり	まぐろ 卵	にんじん もやし	砂糖 ごま油
		ちんすこう			小麦粉 砂糖 ラード
石川県		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
29	木	めった汁	豚肉 油揚げ みそ	ごぼう ねぎ えのきだけ こんにゃく	さつまいも
		鶏肉と白菜の治部煮	鶏肉	にんじん 白菜 玉ねぎ	砂糖
		加賀棒茶の豆腐ドーナツ	豆乳 おから 大豆		米粉 砂糖 菜種油 植物油
北海道		サンドイッチパンズパン 牛乳	牛乳		パン
30	金	じゃがいものクリームスープ	ベーコン チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ エリンギ パセリ	じゃがいも 白いんげん豆 小麦粉 バター 菜種油
		ザンギ	鶏肉		砂糖 でんぷん 菜種油
		コーンサラダ	まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆	ドレッシング

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。

☆献立や食に関するお問い合わせは給食センター(TEL48-5111)へご連絡ください。※令和7年4月から令和8年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。



26日～30日は学校給食週間です。
今年度のテーマは、「日本各地の郷
土料理と特産物を味わおう!」です。
詳しくは、給食だよりを見てね!

＜今月の阿久比町産の野菜＞



小松菜



白菜



さといも

阿久比町のホームページに、「AGUMOGU(あぐもぐ)給食レシピ50」を
掲載しています。見てね♪



＜あぐもぐレシピ50QRコード＞





給食だより♪冬号

阿久比町立学校給食センター

AGUMOGU

令和7年度12月発行

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などが流行しやすい季節になりました。感染症を予防するためには「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」が必要です。また、外から帰ったら手洗い、うがいを習慣づけることも大切です。しかし、気をつけていても、自分の体力が低下した時には感染してしまいます。そこで今回はかぜをひいた時にとりたい食事について考えてみましょう。

知っておこう！ かぜのおもな症状

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



のどの痛み



せき・たん



発熱



寒気



かぜをひいたら
水分をしっかりと
とりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水やお茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。



症状別 かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物

スープ



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス
クリーム

ゼリー



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ

スープ

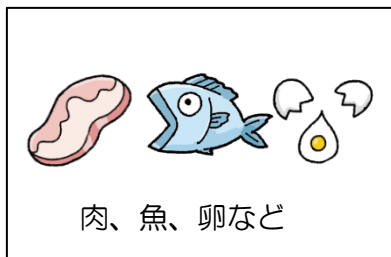


胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

かぜをひいた時に
積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



1月26日～30日は、 **学校給食週間!**

第二次世界大戦後、食料不足で栄養失調になっている日本の子どもたちのために、外国から脱脂粉乳、小麦粉、缶詰などが送られ、給食を再開することができました。このことに感謝をして学校給食週間ができました。食べ物が豊富にある現在も、私たちの命を支えてくれる、食べ物への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

阿久比町では26日～30日を学校給食週間とし、期間中は、日本各地の地域で親しまれてきた料理やその地域の特産物が登場します。

～日本各地の郷土料理と特産物を味わおう!～

学校給食週間に登場する
各地の料理 (☆) と特産物 (○)

30日(金) 北海道

☆ザンギ

○ジャガイモ・玉ねぎ・白いんげん豆・とうもろこし

29日(木) 石川県

☆めった汁

☆鶏肉と白菜の治部煮

○加賀棒茶

27日(火) 秋田県

☆だまこ汁

○たら

26日(月) 大阪府

☆河内のっぺ

☆米粉のたこ焼き

☆小松菜の炊いたん

28日(水) 沖縄県

☆沖縄そば

☆ラフテー

☆にんじんしりしり

☆ちんすこう