

令和6年12月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ☆農業化学肥料不使用米の日☆ 小熱量Kcal/塩分g 554/2.3 中熱量Kcal/塩分g 691/2.8 寒い日が続きですね。しっかり食べて体のなかから温まり、風邪を予防しましょう。手洗い、うがいも忘れずに。	3 小熱量Kcal/塩分g 759/2.2 中熱量Kcal/塩分g 937/2.7 給食のカレーライスは調理員さんがじっくり煮込んで作っています。ルーも何種類も使っています。	4 小熱量Kcal/塩分g 795/2.3 中熱量Kcal/塩分g 1008/2.7 りんごは国府町で作られているものです。りんごにもたくさんの種類があります。ぜひ調べてみてください。	5 小熱量Kcal/塩分g 667/1.9 中熱量Kcal/塩分g 836/2.4 ししゃもにはカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯の材料になります。	6 小熱量Kcal/塩分g 561/2.1 中熱量Kcal/塩分g 689/2.5 小松菜は今の旬の野菜です。ビタミンAやビタミンCが多く含まれ、風邪予防に効果があります。
9 小熱量Kcal/塩分g 609/1.6 中熱量Kcal/塩分g 700/1.9 大根干しのように「かんそう」させることで食材をより長く保存することができます。和食の知恵の一つです。	10 小熱量Kcal/塩分g 690/2.2 中熱量Kcal/塩分g 833/2.5 ヨーグルトは牛乳を発酵させて作ります。おなかの調子を整えてくれる働きがあります。	11 小熱量Kcal/塩分g 568/2.2 中熱量Kcal/塩分g 685/2.6 ごはんやパン、うどんなどの炭水化物には、体のなかで熱を作りだす働きがあります。	12 小熱量Kcal/塩分g 669/1.6 中熱量Kcal/塩分g 847/2.1 食事のあいさつをしていますか。「いただきます」「ごちそうさま」を心をこめていましょう。	13 小熱量Kcal/塩分g 770/2.5 中熱量Kcal/塩分g 910/3.2 みかんにはビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは風邪を予防してくれる働きがあります。
16 小熱量Kcal/塩分g 612/1.8 中熱量Kcal/塩分g 766/2.1 水は冷たいですが、給食の前には、念入りに手洗いをしましょう。洗った後はハンカチで拭きましょう。	17 小熱量Kcal/塩分g 629/2.2 中熱量Kcal/塩分g 811/2.8 金時豆は、エネルギーのもとになる炭水化物がたくさん含まれています。食物繊維も多い食品です。	18 小熱量Kcal/塩分g 634/3.0 中熱量Kcal/塩分g 735/3.7 ひじきやのりなどの海藻には、ミネラルが多く含まれています。ミネラルは生命維持に欠かせない栄養です。	19 小熱量Kcal/塩分g 617/2.0 中熱量Kcal/塩分g 729/2.3 21日は冬至です。冬至にはかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていいます。	20 小熱量Kcal/塩分g 620/2.9 中熱量Kcal/塩分g 802/3.7 パンは小さくちぎって食べましょう。かぶりついて食べるのはマナー違反です。
23 小熱量Kcal/塩分g 624/2.0 中熱量Kcal/塩分g 788/2.3 ナッツあえのほうれん草には、ビタミンAが含まれています。粘膜を強くし、ウィルスの侵入を防ぎます。	24 小熱量Kcal/塩分g 696/2.7 中熱量Kcal/塩分g 791/3.3 ☆行事食 クリスマス☆ 今日はクリスマスメニューです。みなさんの家ではどんなクリスマスデザートを食べますか？	25 小熱量Kcal/塩分g 715/1.9 中熱量Kcal/塩分g 866/2.3 お隣の国、韓国の料理です。韓国では、わかめスープはお祝いの時に欠かせない料理です。	26 小熱量Kcal/塩分g 677/1.8 中熱量Kcal/塩分g 844/2.1 今日で今年の給食は最後です。来年もよろしく願います。よいお年を迎えてください。	27

作ってみませんか ～ヤンニョムチキン～

＜材料＞（4人分）

鶏肉…300g
 おろしにんにく…小さじ1/2
 酒…大さじ1/2
 塩…少々
 でん粉…適量
 揚げ油…適量

【タレ】
 コチュジャン…小さじ1
 ケチャップ…大さじ1と小さじ1
 こいくちしょうゆ…小さじ2
 砂糖…大さじ1
 みりん…小さじ1
 水…大さじ1
 いりごま…大さじ1

＜作り方＞

- ①鶏肉は一口大に切り、おろしにんにく、酒、塩で下味をつけて、でん粉をまぶして油で揚げる。
- ②タレの材料をあわせる。砂糖が溶けにくければ、火にかけて煮溶かす。
- ③揚げた鶏肉をタレにからませる。



『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらうことで、岐阜県のお米や野菜、肉のこ、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。

※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。

お願い

古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元産食材を使いたいと思っています。そのため、材料の入荷等で献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食に関する問い合わせ先

TEL 72-6015
 FAX 72-5220
 MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp

※お返事をさせていただく関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。

古川国府給食センター
 「ホームページ」
<http://www.f-k-kyuushoku.com/>