



新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

時間をまもって食べよう!

冬休み中の 食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎには気をつけましょう。

<p>ふ るさにと 伝わる食文化 を知ろう。</p>	<p>ゆ っくり よくかんで、 食べ過ぎを 防ごう。</p>	<p>や すみ中も、 早寝・早起き・ 朝ごはん!</p>	<p>す すんで 家の人の お手伝いを しよう。</p>	<p>み ンなで 食卓を囲み、 家族だんらん の機会を。</p>
---	---	---	---	---

セコガニをいただきました!



浜坂漁業協同組合の船主組織「浜坂機船底引き網漁業協会」さんから、1330杯のセコガニをいただきました。地元で水揚げされたセコガニは新鮮でとてもおいしく、こどもたちも笑顔で食べていました。地元の旬の味を感じられる良い機会になりました。ありがとうございました。



月	火	水	木	金
	<p>1 牛乳 ごはん チキンピカタ こんにゃくサラダ じゃがいものスープ 【カミカミメニュー】</p>	<p>2 牛乳 ごはん サワラのみそ煮 塩もみ白菜 けんちん汁</p>	<p>3 牛乳 ごはん 松風焼き ゆかり和え はんぺんすまし汁</p>	<p>4 牛乳 ごはん 白身魚のムニエル かぼちゃサラダ 洋風スープ</p>
<p>7 牛乳 かきたまうどん 鶏肉のフリッター 小松菜のおひたし</p>	<p>8 牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 水菜と白菜のごま和え 高野の粉の煮物</p>	<p>9 牛乳 キムチごはん イカリングフライ 春雨サラダ 青菜のスープ クレープ 【南小 希望献立】</p>	<p>10 牛乳 ごはん 鶏肉の南部焼き れんこんのきんぴら 里いものみそ汁</p>	<p>11 牛乳 ごはん 豚肉とねぎのみそ炒め 切干大根の和え物 玉ねぎのすまし汁</p>
<p>14 牛乳 コッパン ジャム 鶏肉のあっさり煮 じゃこサラダ 冬野菜のシチュー</p>	<p>15 牛乳 ごはん ハタハタの南蛮漬 もやし和え物 かす汁 【カミカミメニュー】</p>	<p>16 牛乳 ごはん ポークカレー 大根温サラダ 新温泉町産 シルバーベル</p>	<p>17 牛乳 ごはん イカ焼き ミルクおから 根菜汁</p>	<p>18 牛乳 ピラフ フライドチキン 海藻サラダ 野菜スープ クリスマスデザート 【クリスマス献立】</p>
<p>21 牛乳 ちゃんぽんめん 中華風和え物 りんご</p>	<p>22 牛乳 ごはん サバの塩焼き ゆずの香り和え かぼちゃのそぼろ煮 【冬至献立】</p>	<p>23 天皇誕生日 </p>	<p>24 牛乳 ごはん 手作りメンチカツ 白菜の甘酢和え 豆腐のみそ汁</p>	

食べ物で体の中から温まろう!

木枯らしが吹く寒い日には、温かい鍋料理などで体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物など、料理法を工夫するほか、食べ物自体にも、体を冷やしたり温めたりする効果があるといわれています。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなりましょう。



※材料等の都合により献立を変更することがあります。