

12月

冬本番、寒さが厳しくなってきました。今年も残すところ、あと1か月です。そして、冬休みまであと少しですね。冬休みの間も手洗い、うがいを心がけ、風邪などの病気を予防しましょう。

冬至は、太陽が1年で一番日本を照らす時間が短い日です。かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると運氣が上がる、風邪をひかないと言われていますが、冬至に食べると良い食材は他にもあるんです！それは、「冬の七種」といわれる食材です。「ん」が2つ付く食材はたくさん「運(ん)」が呼ばれるなどといわれています！！

~冬の七種(ななくさ)~

- なんきん(かぼちゃ)
- うんどん(うどん)
- かんてん
- ぎんなん
- きんかん
- れんこん
- にんじん

20日はかぼちゃとゆずを使った冬至メニューです。

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
766 24.4 23.6 4.2	814 31.7 21.8 2.7	793 30.3 27.3 2.6	739 27.2 22.3 4.3	647 25.6 28.6 3.2
<p>ベーコンとエリンギのソテー</p> <p>りんご缶</p> <p>牛乳</p>	<p>豚肉の生姜炒め</p> <p>ぶりの味噌漬けフライ1個</p> <p>ミアシロド</p>	<p>チンジャオロース</p> <p>揚げ餃子2個</p> <p>牛乳</p>	<p>白菜のおかか和え</p> <p>ちくわの磯辺揚げ2個</p> <p>シヨア</p>	<p>豚肉のケチャップ炒め</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>牛乳</p>
<p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>ごはん</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>中華風コンソープ(卵入り)</p>	<p>京ごもくごはん</p> <p>豚肉と厚揚げの煮物</p>	<p>山型食パン</p> <p>コーンポタージュ</p>
<p>●ごはん</p> <p>米</p> <p>●ハヤシライス</p> <p>牛肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム マッシュルーム 鶏ガラスープ 豚肉 スライス トマトピューレ</p> <p>●ベーコンとエリンギのソテー</p> <p>ベーコン 玉ねぎ にんじん むぎ豆 エリンギ</p> <p>●りんご缶</p>	<p>●ごはん</p> <p>米</p> <p>●わかめのみそ汁</p> <p>出し昆布 玉ねぎ にんじん きざみ揚げ 豆腐</p> <p>●豚肉の生姜炒め</p> <p>豚肉 しょうが 玉ねぎ なたね油</p> <p>●ぶりの味噌漬けフライ</p> <p>ぶり 味噌 揚げ油</p> <p>●ふりかけ(抹茶昆布)</p>	<p>●ごはん</p> <p>米</p> <p>●中華風コンソープ(卵入り)</p> <p>鶏肉 玉ねぎ 鶏がらスープ なたね油 りよくとろもやし 豆腐 クリームコーン チンジャオロース しょうが 冷凍ホールのコンソープ</p> <p>●中華風コンソープ(卵抜き)</p> <p>鶏肉 玉ねぎ 鶏がらスープ なたね油 クリームコーン しょうが 冷凍ホールのコンソープ</p> <p>●チンジャオロース</p> <p>豚肉 玉ねぎ 揚げ油</p> <p>●揚げ餃子</p> <p>餃子 揚げ油</p>	<p>●京ごもくごはん</p> <p>米</p> <p>●豚肉と厚揚げの煮物</p> <p>豚肉 玉ねぎ にんじん しょうが 冷凍厚揚げ しょうが なたね油</p> <p>●白菜のおかか和え</p> <p>白菜 えのき 粉揚げ油</p> <p>●ちくわの磯辺揚げ</p> <p>ちくわ 揚げ油</p>	<p>●山型食パン</p> <p>小麦粉 砂糖 バター</p> <p>●コーンポタージュ</p> <p>ベーコン バター クリームコーン 玉ねぎ 米粉 冷凍ホールのコンソープ 牛乳 白だし 豆乳ペースト パセリ粉 牛乳 鶏がらスープ 白ワイン じゃがいも ミックスチーズ</p> <p>●グリーンサラダ</p> <p>キャベツ ほうろく豆</p> <p>●サウザンアイランドドレッシング(小袋)</p>
11	12	13	14	15
653 26.5 20.5 5.2	708 24.8 19.0 3.5	934 32.3 32.9 4.5	657 25.6 14.9 1.9	885 30.6 29.4 2.7
<p>きんぴら</p> <p>ピーマン</p> <p>牛乳</p>	<p>ハムマリネ</p> <p>タンドライチキン</p> <p>牛乳</p>	<p>豚キムチ</p> <p>チヂミ</p> <p>牛乳</p>	<p>ほうれん草のミネラル和え</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>お茶</p>	<p>三色ソテー</p> <p>サーモンフライ</p> <p>牛乳</p>
<p>おにぎり</p> <p>きざみうどん</p>	<p>ごはん</p> <p>マセドアンスープ</p>	<p>ごはん</p> <p>韓国風鶏じゃが</p>	<p>ごはん(発芽玄米入り)</p> <p>あんこう鍋</p>	<p>ごはん</p> <p>カレーライス</p>
<p>●おにぎり</p> <p>米 なたね油</p> <p>●きざみうどん</p> <p>鶏肉 出し昆布 しょうが 鶏がらスープ 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ しょうが 干し椎茸</p> <p>●きんぴらピーマン</p> <p>ちくわ ちりめんじゃこ 青ピーマン 白ピーマン 玉ねぎ</p> <p>●ごまなしミニフィッシュ</p>	<p>●ごはん</p> <p>米</p> <p>●マセドアンスープ</p> <p>セロリ 大根 カットウィンナー パセリ粉 白ワイン 鶏がらスープ 玉ねぎ なたね油</p> <p>●ハムマリネ</p> <p>ポークロースハム オリーブ油 大根 ワインビネガー きゅうり 冷凍ホールのコンソープ</p> <p>●タンドライチキン</p> <p>鶏肉 しょうが にんにく トマトケチャップ</p>	<p>●韓国風鶏じゃが</p> <p>鶏肉 しょうが 冷たいんげん じゃがいも コチジャン 玉ねぎ なたね油</p> <p>●豚キムチ</p> <p>豚肉 しょうが 白だし</p> <p>●チヂミ</p> <p>鶏肉 揚げ油</p>	<p>●ごはん(発芽玄米入り)</p> <p>発芽玄米</p> <p>●あんこう鍋</p> <p>あんこう 白菜 鶏がらスープ 大根 鶏がらスープ 玉ねぎ しょうが 冷凍ホールのコンソープ しょうが 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ</p> <p>●ほうれん草のミネラル和え</p> <p>ほうれん草 ミネラル和え</p> <p>●鶏の照り焼き</p> <p>鶏肉 しょうが 片栗粉</p> <p>●ヨーグルト</p>	<p>●ごはん</p> <p>米</p> <p>●カレーライス</p> <p>豚肉 しょうが にんにく じゃがいも 鶏がらスープ 鶏肉 スープ 赤ワイン</p> <p>●三色ソテー</p> <p>カットウィンナー ウスターソース 青ピーマン なたね油 冷凍ホールのコンソープ</p> <p>●サーモンフライ</p> <p>サーモン 揚げ油</p>

食育献立

月	火	水	木	金
18	19	20	21	22
749 30.6 21.9 2.9	651 26.8 25.6 3.1	861 30.7 26.0 3.2		
<p>白菜とわかめの煮ひたし</p> <p>ホホキの香味だれ</p> <p>牛乳</p>	<p>山型ハンバーグ</p> <p>コーンといんげんのソテー</p> <p>牛乳</p>	<p>大根のうま煮</p> <p>鶏肉のゆず塩こうじ揚げ</p> <p>ミアシロド</p>	<p>冬が旬の魚の代表選手!</p> <p>「あんこう」を使ったあんこう鍋です!</p> <p>「あんこう」は、平たい体に大きな頭、巨大な口にはするどい歯が並び、見た目はユニーク(少しこわい?)ですが、とってもおいしい高級魚です!</p> <p>あんこうはめり目が強くぶよぶよと身が柔らかいため、まな板の上でさばるのが難しい魚です。そのため、あんこうは、上から吊るし、回転させながら身や皮を切り分けていく独特な「吊るし切り」という方法でさばります。</p> <p>あんこうには、下で説明しているビタミンACEが豊富に含まれ、冬の時期に特に摂りたい栄養素がたくさん含まれます!また、弾力のある皮や、丈夫な骨を作るもとになるコラーゲンも豊富です!</p>	<p>ときめき給食の紹介</p> <p>12月14日のときめきポイント 『冬が旬の食材★』</p>
<p>ごはん</p> <p>煮味噌</p>	<p>ごはん</p> <p>山型食パン</p> <p>コーンポタージュ</p>	<p>ごはん</p> <p>冬が旬の魚</p>	<p>ごはん</p> <p>冬が旬の魚</p>	
<p>●ごはん</p> <p>米</p> <p>●煮味噌</p> <p>大豆 しょうが 鶏肉 しょうが 鶏がらスープ 玉ねぎ しょうが 鶏がらスープ</p>	<p>●山型食パン</p> <p>小麦粉 砂糖 バター</p> <p>●コーンポタージュ</p> <p>コーン 小麦粉 牛乳 鶏がらスープ</p>	<p>●ごはん</p> <p>米</p> <p>●冬が旬の魚</p> <p>あんこう</p>	<p>●ごはん</p> <p>米</p> <p>●冬が旬の魚</p> <p>あんこう</p>	

風邪をひきにくい体を作るためには

- 1 ビタミンACE(エース)で抵抗力をつけましょう!
- 2 からだをあたためましょう!
- 3 食事の前の手洗いをしっかりしましょう!
- 4 規則正しい生活が一番!

粘膜を強くして、抵抗力を高めてくれる「抗酸化ビタミン」と呼ばれるのがビタミンACEです! 冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています!

体を冷やさないと、食事はたんぱく質が不足しないように気をつけましょう! たんぱく質が多く含まれるお肉、魚、豆腐などが食べられ、体もあたたまる鍋料理がおすすめです!

疲れがたまると、体がウイルスなどに戦うための抵抗力が落ちてしまいます。朝昼夕の食事を決まった時間にとり、リズムを作り、早めに布団に入るように心がけましょう!

今回の給食にはあんこうのほか、冬が旬の野菜もたくさん使用しています! あんこう鍋には大根・白菜・白ねぎ・しょうが・にんじん・ごぼう、和え物にはほうれん草・キャベツが入っています!

Merry Christmas

クリスマスメニュー

19日は、星形ハンバーグとデザートがつかます!

お楽しみに★

『煮味噌』が登場します。

「郷土料理を知ろう!」

今年度は食育メニューとして毎月郷土料理を紹介しています。

「煮味噌」は、愛知県を代表する赤みそである八丁みそを使った郷土料理です。濃厚なみそ味で大根や人参などの根菜を使い、一度にたくさん作るのが特徴です。家庭によって味付けや作り方が異なり、煮物風の作り方や汁を多めに作ってみそ汁や鍋のようにするなどバリエーションが豊富なことから、愛知県のおふくろの味と言われています。四季折々の食材を赤みそを煮込んで作る郷土料理のため、1年を通して食べられています。じっくり煮込んで作るため、寒い冬には体の芯から温めてくれる料理です。今回の給食では、本場愛知県産の八丁みそを使用しています。是非、愛知の名物を楽しんでください!!

12月学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均摂取基準	752	28	23.0	3.3	389	3.3	206	0.4	0.42	27	4.1