

12月よていこんだてひょう



月目標 寒さに負けない食事をしよう

日曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	I類群 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g)		
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	小	中	
1金	ごはん	○	麻婆豆腐 えびしゅうまい (2こ) もやしとコーンのサラダ	ふたにく とうふ みそ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん にら	ビタミン しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり	にんにく たけのこ なかなぎ コーン	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ひまわりあぶら ごまあぶら	677 27.5 21.6 2.9	731 29.6 22.8 3.2
4月	ごはん	○	辛味豆腐汁 さばのカレー風味焼き きわかめの炒め物	ふたにく とうふ みそ さば ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう		こめ おおむぎ さとう こんにゃく	ひまわりあぶら	637 31.3 19.3 2.4	702 34.9 21.4 2.9
5火	食パン	○	クリームシチュー メンチカツ・ソース カラフルこんにゃくサラダ	ふたにく メンチカツ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム かいそう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	しょうパン じゃがいも サラダこんにゃく	ひまわりあぶら	797 30.5 30.5 3.4	913 35.1 33.8 4.0	
6水	ごはん	○	厚揚げと小松菜のみそ汁 焼き鳥丼の具 つぼ漬け和え	あつあげ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり つぼづけたくあん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう みずあめ		602 33.1 15.7 2.7	667 36.6 16.7 3.1	
7木	★ひくシオ だすび献立 ごはん	○	すき焼き煮 焼きししゃも (2び) 三色おひたし	ふたにく やきとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	えのきたけ なかなぎ コーン	こめ おおむぎ しらたき さとう	ひまわりあぶら	588 28.4 16.6 2.4	652 31.5 18.3 2.7
8金	ごはん	○	ハヤシライス れんこんサラダ 中野市のりんご(サンふじ1/4こ)	ふたにく あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ れんこん きゅうり	にんにく しめじ キャベツ りんご	こめ おおむぎ じゃがいも	ひまわりあぶら /アイegg マネズ	694 21.2 21.5 1.8	767 23.0 23.7 2.1
11月	★延徳小 お楽しみ献立 わかめごはん	○	かきたま汁 山賊焼き 春雨サラダ 米粉のみかんクレープ	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが りんご コーン	えのきたけ なかなぎ にんにく もやし きゅうり	こめ おおむぎ でんぷん さとう はるさめ こめクレープ	ひまわりあぶら	725 29.2 21.8 2.6	794 32.3 23.1 2.9
12火	コッペパン	○	すり身団子のスープ 焼きそば 大根とツナのサラダ	すりみだんご ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ はくさい もやし きゅうり	エリンギ キャベツ だいこん レモン	コッペパン はるさめ やきそばめん	ひまわりあぶら	644 26.6 20.4 3.5	719 29.6 20.0 4.0
13水	ごはん	○	煮込みおでん 豆腐ハンバーグ照り焼きソース 香りとえ	さつまあげ ちくわ がんもどき とうふハンバーグ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおじそ	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり かぶ	たまねぎ	こめ おおむぎ さといも こんにゃく さとう でんぷん		598 23.1 15.5 2.9	665 25.5 16.7 3.6
14木	ごはん	○	さつま汁 ちくわの南蛮漬 (2こ) 磯香おひたし	とりにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん はくさい	たまねぎ なかなぎ もやし	こめ おおむぎ さつまいも こんにゃく さとう でんぷん	ひまわりあぶら	607 23.2 15.3 2.6	685 26.9 16.9 3.1
15金	ごはん	○	チキンカレー 腎大豆のサラダ みかん	とりにく あおだいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく りんご キャベツ	たまねぎ きゅうり みかん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	666 23.8 17.7 1.7	735 26.1 19.2 2.2
18月	ソフト麺	○	ミートソース のりポテト じゃこサラダ	ふたにく あおのり こざかな	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん パセリ	にんにく エリンギ レタス	たまねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん じゃがいも	ひまわりあぶら	720 25.7 21.4 2.6	834 29.1 23.7 2.9
19火	コッペパン	○	はくさいとコーンのスープ 焼きフランクチリソース グリーンサラダ	とりにく アツカツ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ レタス	エリンギ はくさい きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりあぶら	665 26.7 26.8 3.4	745 29.6 29.5 3.9
20水	★食育の日献立 ごはん	○	冬野菜ときのこのみそ汁 にじまの電田揚げ 卵の花炒り煮	あぶらあげ みそ にじま とりにく ちくわ とうにゅう おから	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ エリンギ はくさい しょうが	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら	666 29.7 20.1 2.3	743 33.2 22.2 2.7	
21木	★クリスマス 献立 ごはん	○	すまし汁 鶏肉のガーリックソース ブロッコリーのサラダ クリスマスデザート(ドーナツ)	とりにく とうふ なるたまき ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい しょうが キャベツ	えのきたけ なかなぎ にんにく きゅうり	こめ おおむぎ でんぷん さとう クリスマスデザート (ドーナツ)	ひまわりあぶら /ユニバーミール レッツアップ	703 33.2 23.8 2.3	768 37.0 24.9 2.5
22金	★冬至献立 ごはん	○	かぼちゃすいとん 厚揚げの甘辛だれ ごま酢和え	とりにく あぶらあげ みそ あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なかなぎ キャベツ	はくさい もやし きゅうり	こめ おおむぎ すいとん さとう でんぷん	すりごま	670 29 20.2 2.8	760 33.7 23.4 3.2
25月	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 鮭の塩焼き 大根の甘酢漬	とりにく こおりとうふ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん	たまねぎ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	ひまわりあぶら	596 30.2 14.8 1.9	660 34 16.0 2.2
26火	こめ 米粉パン	○	春雨スープ レバーのケチャップ和え コーンサラダ	とりにく なるたまき ふたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし しょうが キャベツ レタス	エリンギ なかなぎ にんにく きゅうり コーン	こめコパン はるさめ でんぷん さとう	ひまわりあぶら	694 26.2 21.6 3.5	777 29.2 23.9 4.0

※ 今月の学校給食費の口座振替日は 12月18日(月)です。

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和5年
12月号

(毎月19日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

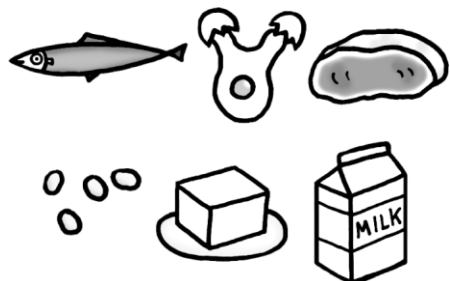
栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



手洗いを直そう!

インフルエンザや新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



給食レシピ チャフチェ

▼ 材料 (4~5人分)

・サラダ油(炒め用) 適量	・三温糖 小さじ2	
A [豚もも肉 150g	・みりん 小さじ1	・小松菜 30g
・しょうゆ 小さじ1	・しょうゆ 小さじ2	・春雨(半カット) 25g
・酒 小さじ1	・オイスターソース 小さじ2	・白いりごま 少量
・おろししょうが 少々	・コチュジャン 小さじ1/2	・ごま油 少量
・おろしにんにく 少々		
・たけのこ水煮(せん切り) 50g		
・にんじん 40g		

▼ 作り方

- ① 豚肉を細切りにし、Aの調味料で下味をつける。
- ② おろししょうが、おろしにんにく、豚肉を炒め、肉に火が通ったら、たけのこ、にんじん(細切り)を入れて炒める。
- ③ Bの調味料を入れひと煮立ちさせたら小松菜(2cm幅ザク切り)、乾燥のままの春雨を入れ、水分を吸わせるようにして戻しながら味を絡めていく。春雨が水分を吸って戻ったら、仕上げにごま油と白ごまを加えて完成。

※ 味はお好みで、加減してください。
春雨は乾燥したままで加えますが、炒めている途中で煮汁(水分)が少なければ、戻しておいて加えたほうがよいかもしれません。

今年の冬至は
12月22日です。



かぜをひかずに、元気に
この冬を過ごせるように
給食でも12/22(金)の給
食に「かぼちゃすいとん」
を出します。

★「レシピを教えて」という声がありましたので、紹介します。しっかりめの味付けで、ごはんがすすむおかずです。