

# 12がつよていにんでてひょう

瀬戸内町立学校給食センター

※「あか」は「おもに体をつくる食品」、「みどり」は「おもに体の調子を整える食品」、「き」は「おもに熱や力のもとになる食品」です。

※給食センターで使用するウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。  
※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。



日 (曜)		1 (金)										
献立名	<p><b>かぜにまけない 体づくりのための食事</b></p> <p>かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体をあたため、寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち、感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。</p>	<p><b>にんじん</b></p> <p>みんなの大好きなカレーやシチューによく入っているにんじん。和食、洋食、中華と普段からよく使われ、給食でも使われる回数が多い野菜です。私たちが普段食べているものは西洋種で、旬が春と冬の2回あります。生産量が多い都道府県は、北海道、千葉県、徳島県。体内でビタミンAになるβ-カロテンを多く含まれています。β-カロテンは、植物に存在するオレンジ色の色素成分で、体内では必要に応じてビタミンAに変換されます。昔からの東洋種の「金時」もあり、赤い紅色をした京都の「金時」や、細長く黄色い沖縄の「島にんじん」が有名です。</p>		<p><b>④フルイキ</b></p> <p>②おぎごはん ③かぼちゃのにももの</p> <p>小 652 中 811</p> <p>たんぱく質 (g) 26.4 32.2</p> <p>③つくね あつあげ ④ぶたにく</p> <p>①ぎゅうにゅう</p> <p>③④にんじん ③かぼちゃ いんげん ④フル にんにくのめ びーまん</p> <p>③たまねぎ だいこん こんにゃく ④キャベツ</p> <p>②こめ むぎ</p> <p>③④あぶら</p> <p>フルイキは「フルの炒め物」という意味です。フルはにんにくができる前の若い莖葉で、冬の旬の野菜です。春になるにつれ、根の部分が太り、にんにくになります。ミネラルやビタミンが豊富で、かぜの時のスタミナアップに役立ちます。</p>								
		エネルギー (kcal)	652		811							
		たんぱく質 (g)	26.4		32.2							
		あか 1群	②ぶたにく だいす ちくわ ③さけ みそ おから									
		あか 2群	①ぎゅうにゅう									
		みどり 3群	②③にんじん ③こねぎ									
みどり 4群	②たかな しいたけ たけのこ ③だいこん たまねぎ しめじ											
き 5群	②こめ ③じゃがいも ④いちご&ブルーベリー											
き 6群	②ごま あぶら											
一口メモ	石狩汁は、鮭と豆腐や野菜を昆布でとっただてで煮込む北海道石狩地方の郷土料理です。隠し味として酒かすを加えたり、バターや牛乳を加えることもあります。寒い季節に体を温めてくれる料理です。											
日 (曜)		4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		
献立名	<p>④フルーツ&amp;ゼリー</p> <p>②たかなごはん ③いしかりじる</p> <p>⑤クリーム だいふく</p> <p>④りんごサラダ</p> <p>②こくとろパン ③ビーフシチュー</p> <p>④マダイのちゅうかからあげ ⑤ほうれんそうのナムル</p> <p>②ごはん ③トッポギスープ</p> <p>⑤りんごゼリー</p> <p>④とりとレバーのナッツがらめ</p> <p>②おぎごはん ③いゆんしる</p> <p>⑤おこめのタルト</p> <p>④たくあんきんぴら</p> <p>②おぎごはん ③こうやとうふのたまごじ</p>	小 598	中 737	小 741	中 865	小 723	中 873	小 691	中 849	小 779	中 937	
		たんぱく質 (g)	29.3	36.2	26.1	30.8	35.0	38.8	32.8	40.5	31.4	38.4
		あか 1群	②ぶたにく だいす ちくわ ③さけ みそ おから		③ぎゅうにく きんときまめ		③とりにく ④マダイ		③かんぱち とうふ みそ ④とりにく とりレバー		③ぶたにく こうやとうふ さつまあげ たまご ④かつおぶし	
		あか 2群	①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③なまクリーム		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ④しらすばし	
		みどり 3群	②③にんじん ③こねぎ		③にんじん トマト ブロッコリー		③にら ③⑤にんじん ⑤ほうれんそう		③にんじん こねぎ ④にら		③④にんじん ④こねぎ	
		みどり 4群	②たかな しいたけ たけのこ ③だいこん たまねぎ しめじ		③たまねぎ マッシュルーム ④はくさい きゅうり コーン りんご		③だいこん はくさい キムチ ④ふかねぎ ⑤もやし		③だいこん えのきたけ キャベツ		③キャベツ たまねぎ しいたけ えだまめ こんにゃく ④たくあん ごぼう	
き 5群	②こめ ③じゃがいも ④いちご&ブルーベリー		②パン ③じゃがいも こむぎこ ④はちみつ ⑤クリームだいふく		②こめ ③トッポギ ④かたくりこ		②こめ ⑤ゼリー		②こめ むぎ ⑤おこめのタルト			
き 6群	②ごま あぶら		③④あぶら ③バター		③ごま ③⑤ごまあぶら ④あぶら		④あぶら アーモンド		③④あぶら ④ごま			
一口メモ	石狩汁は、鮭と豆腐や野菜を昆布でとっただてで煮込む北海道石狩地方の郷土料理です。隠し味として酒かすを加えたり、バターや牛乳を加えることもあります。寒い季節に体を温めてくれる料理です。		寒くなってくると牛乳の飲み残しが目立ちます。牛乳に多く含まれるカルシウムは20歳ごろまでしかたくわえることができません。成長期の今、しっかり食べてカルシウムをたくわえましょう。		今日はトッポギスープです。韓国語で「トッ」は餅のことを表し、「ポギ」は炒めるという意味です。餅を甘辛く炒めてスープにしました。からあげには、瀬戸内町で養殖されたマダイを使っています。		給食は好きな食べ物や料理だけでなく、苦手な料理や食べ物も出てきます。これは、みんなの味覚を育て、食体験を広げてほしいと願っているからです。苦手な食べ物にも、あと一口、ちょうせんしてみましょう。		高野とうふはとうふをこおらせて水分をぬき、長期間保存できるようにした加工品です。長野県が日本最大の生産地です。中がスポンジ状になっているので味がしみやすく、栄養価も高い食品です。			

日 (曜)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)				
献立名	⑤いものムース ⑥きざみのり ④さといものゆずみそかけ ②けいはん ③スープ	⑤しそひじき ④はんだまのごまあえ ②ごはん ③いりどり	⑤ぼんかん ④いりことだいのあめがらめ ②少なめ ③みそ あおなしらすごはん にこみうどん	⑤あじつけのり ④さけのちゃんちゃんやき ②ごはん ③とうふのくずじる	④みそドレサラダ ②むぎごはん ③ミートボール エッグカレー				
	小 698 たんぱく質 (g) 25.5	中 848 たんぱく質 (g) 30.8	小 610 たんぱく質 (g) 25.9	中 746 たんぱく質 (g) 31.1	小 616 たんぱく質 (g) 28.9	中 751 たんぱく質 (g) 34.9	小 614 たんぱく質 (g) 35.2	中 757 たんぱく質 (g) 43.5	小 682 たんぱく質 (g) 22.7
あか	1群 ②たまご ②③とりにく	③とりにく あつあげ ④みそ	③ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ ④いわし だいず	③とりにく とうふ ④さけ みそ	③ミートボール うすらたまご きんときまめ ④みそ				
	2群 ①ぎゅうにゅう ⑥きざみのり	①ぎゅうにゅう ⑤しそひじき	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ⑤あじのり	①ぎゅうにゅう ③チーズ				
みどり	3群 ②にんじん こねぎ	③④にんじん ④はんだま	②あおなしらす ③にんじん こねぎ	③④にんじん ③こまつな	③トマト ③④にんじん ④ブロッコリー				
	4群 ②しいたけ パパイア ⑤ゆず	③ごぼう たけのこ だいこん しいたけ れんこん きぬさや こんにゃく ④キャベツ	③はくさい たまねぎ しいたけ だいこん ⑤ぼんかん	③とうがん しいたけ はくさい ④たまねぎ キャベツ えのきたけ	③たまねぎ ブルーン りんご えだまめ ④きゅうり コーン				
き	5群 ②こめ ④さといも ⑤ムース	②こめ ③じゃがいも	②こめ ③うどん	②こめ	②こめ むぎ ③じゃがいも				
	6群 ④あぶら ごま	③あぶら ④ごま	④ごま あぶら	④バター	③④あぶら ④ごま				
一口メモ	みなさんの食事の姿勢はどうですか？よく猫背になって、お皿を持たずに食べている人を見かけます。姿勢の悪さは胃に負担をかけてしまい、せっかく食べた栄養を十分に吸収できません。よい姿勢を心がけましょう。	今日のいりどりには大根を使っています。大根は1年中出回っていますが、秋から冬のものの方が1番おいしいと言われます。ビタミンCの他、消化を助ける酵素が多く、すりおろすことで、さらに効果を高めます。	今日のはかみかみメニューで、いりこと大豆を甘辛いたれでからめました。少しずつよくかんで食べてください。よくかんで食べることは、あごを丈夫にするだけでなく、むし歯予防や脳の活性化に役立ちます。	鮭は川で生まれて海で大きくなり、3年から5年たつと長い旅をして、自分の生まれた川へ帰ってきます。世界中で鮭を使った料理は100種類以上あるそうです。今日は野菜をのせたちゃんちゃん焼きにしました。	私たちが食べられているじゃがいもには、実は毒があります。芽の部分や皮が緑色になっている部分には、ソラニンという毒が含まれます。家で料理に使う時もしっかり取りのぞいて使いましょう。				
日 (曜)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)				
献立名	⑤ひじきのり ④きびなごのきびすなんばん ②むぎごはん ③みそ けんちんじる	⑤しよくマヨネーズ ④クリスピーチキン ②バーガーパン ③ウインナーの トマトソースに	④ぶりてりやき ⑤かぶのゆずあえ ②ごはん ③なめこのみそしる	⑤セレクトケーキ ④スイートサラダ ②チキンライス ③コーン チャウダー	<p style="text-align: center;"><b>2学期終業式</b></p> <p style="text-align: center;">もうすぐ 冬休み</p> 				
	小 612 たんぱく質 (g) 29.0	中 752 たんぱく質 (g) 35.4	小 698 たんぱく質 (g) 30.5	中 799 たんぱく質 (g) 34.8		小 687 たんぱく質 (g) 34.6	中 806 たんぱく質 (g) 38.3	小 773 たんぱく質 (g) 22.2	中 932 たんぱく質 (g) 26.2
あか	1群 ③とりにく とうふ みそ	③ウインナー ④クリスピーチキン	③とうふ あぶらあげ みそ ④ぶり	③とりにく					
	2群 ①ぎゅうにゅう ④きびなご ⑤ひじきのり	①ぎゅうにゅう ③チーズ	①ぎゅうにゅう	①③ぎゅうにゅう ③スキムミルク					
みどり	3群 ③にんじん こねぎ ④あかピーマン	③にんじん ブロッコリー トマト	③にんじん ほうれんそう こねぎ	③にんじん パセリ ④かぼちゃ					
	4群 ③だいこん ごぼう こんにゃく ④たまねぎ きゅうり パプリカ	③たまねぎ マッシュルーム えだまめ ④キャベツ	③だいこん えのきたけ なめこ ⑤かぶ はくさい ゆず	③コーン ③④たまねぎ ④きゅうり					
き	5群 ②こめ むぎ ③じゃがいも	②パン ③じゃがいも	②こめ ③じゃがいも ④はちみつ	②こめ ③じゃがいも ④さつまいも はちみつ ⑤ケーキ					
	6群 ④あぶら	③バター ④あぶら ⑤マヨネーズ		④あぶら マヨネーズ					
一口メモ	鹿児島ではよくきびなごを食べます。薩摩川内市のこしき島周辺でとれるきびなごはとても新鮮で、生でも食べられます。今日は揚げたきびなごを加計呂麻のきび酢を使った南蛮酢で和えました。	今日は一足先にクリスマスメニューにしました。チキンとゆでキャベツをパンにはさみ、マヨネーズをつけて食べてください。2学期の給食も残りわずかとなりました。元気に過ごすため何でも食べましょう。	鹿児島はぶりの養殖が盛んです。1年を通して、安定して出荷されています。北米を中心に海外にも出荷され、親しまれています。EPAやDHAといった脳に良いとされる良質な脂を多く含みます。	今日は、みなさんが楽しみにしていたセレクトケーキの日です。たくさんの方の行事があった2学期、たくさんの方の思い出ができましたね。もうすぐ冬休みに入りますが、健康に気をつけて過ごしましょう。					