

12がつよていにんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター

☆給食を食べる時の約束☆

○よくかんで食べましょう。

○ひとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。

○あわてず、ゆっくり食べましょう。

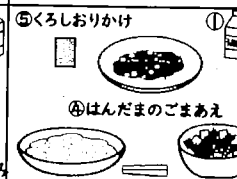
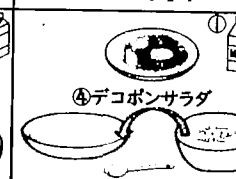
※うずら卵など丸い形や大きな食材は、はしやスプーンで切ってから食べます。また、パンなどは、大きいまま口に入らずに、手で小さくちぎって食べます。

※給食センターで使用するウイナー・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。



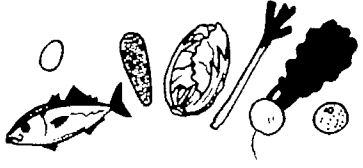
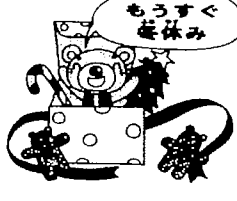
日(曜)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
献立名	⑤ヤクルト ④ツナサラダ ②チキンライス ③ラビオリ スープ	④さかなのゆずしょうゆあえ ⑤きゅうりのこんぶあえ ②ごはん ③ごじる	④だいこんのナムル ②おぎごはん ③てんしんどん	⑤いよかん ゼリー ④フルイキ ②おぎごはん ③おでん	④さけのちゃんちゃんやき ②ごはん ③とうふの くずじる
エネルギー(kcal)	小 653 たんぱく質(g) 25.5	小 655 たんぱく質(g) 31.0	小 607 たんぱく質(g) 25.7	小 655 たんぱく質(g) 30.6	小 601 たんぱく質(g) 33.4
たんぱく質(g)	中 792 30.9	中 814 38.1	中 749 30.9	中 804 37.5	中 742 41.5
1群	②とりにく だいず ④まぐろ(ツナ)	③だいず あつあげ おから みそ ④しび さわら	③しまぶた かにかま(カニエキ スなし) たまご	③とりにく つくね あつあげ ④しまぶた	③とりにく とうふ ④さけ みそ
2群	①ぎゅうにゅう ⑤ヤクルト	①ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③こんぶ	①ぎゅうにゅう
3群	②③にんじん ③パセリ ④ブロッコリー あかパプリカ	③にんじん こねぎ	③④にんじん ③こねぎ	③④にんじん ③いんげん ④フル にんにくのめ ピーマン	③こまつな ③④にんじん ④ピーマン
4群	②③たまねぎ ②グリーンピース マッシュルーム ④セロリ ④きゅうり きパプリカ	③だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ④ゆず ⑤きゅうり	③たまねぎ たけのこ はくさい えだまめ ④だいこん きゅうり コーン	③だいこん こんにゃく ④キャベツ ⑤いよかんゼリー	③はくさい だいこん しいたけ ④たまねぎ キャベツ えのきたけ
5群	②こめ ③ラビオリ じゃがいも	②こめ ③さいとも ④てんぷん さとう	②こめ おぎ ④てんぷん ③④さとう	②こめ おぎ ③さいとも ③④さとう	②こめ ④てんぷん ④さとう
6群	②あぶら ④ごま マヨネーズ	④あぶら ⑤ごま	③あぶら ④ごま ごまあぶら	④あぶら	④バター
一口メモ	ラビオリとは、2枚のバスタ生地 の間に、ひき肉やみじん切りにした野 菜などの食材を挟み、四角形に切り 分けたバスタのごとで、イタリア料理 です。給食では、ぎょうざのような形 のラビオリで、野菜と一緒にスープ にしました。	今日は、しびとさわらを油で揚げ て、ゆずの果肉と果汁を混ぜたタレ にからめたゆずしょうゆあえです。ゆ ずは、冬が旬のくだものです。果汁 は、大豆を水に浸してすりつぶした 「臭(こ)」をみそ汁に入れた、栄養 たっぷりの日本の郷土料理です。	ナムルとは野菜をゆでて、ごま油 や塩、にんにくなどで味付けした韓 国料理です。韓国語で「野(ナ)」と 「物(ムル)」が組み合わさった言葉 で、「野菜」という意味があるよう です。今日の給食では大根ときゅうり を使いました。	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る 前の若い葉菜で、冬が旬の野菜で す。春になると、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。	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。
日(曜)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
献立名	④さつまパイ ②ちゅうかおこわ ③はるさめ スープ	④コロコロチーズのサラダ ②こめパン ③ビーフシチュー	④さかなのちゅうかからあげ ⑤ほうれんそうのナムル ②おぎごはん ③トッポギ スープ	④パルパイヤきんぴら ②おぎごはん ③こうやどうふ のたまごじ	④マカロニサラダ ②おぎごはん ③ポークカレー
エネルギー(kcal)	小 683 たんぱく質(g) 24.9	小 640 たんぱく質(g) 27.4	小 640 たんぱく質(g) 25.5	小 625 たんぱく質(g) 30.6	小 690 たんぱく質(g) 23.8
たんぱく質(g)	中 813 29.4	中 760 33.0	中 795 31.0	中 775 38.1	中 859 28.9
1群	②やきぶた あぶらあげ ③ミートボール	③ぎゅうにく きんときまめ	③とりにく あかみそ ④タラ	③ぶたにく こうやどうふ さつまあげ たまご ④かつおぶし	③しまぶた きんときまめ ④ロースハム
2群	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ④チーズ	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ④しらすばし	①ぎゅうにゅう ③チーズ
3群	②③にんじん ③こまつな なら	③にんじん トマト ブロッコリー ④あかピーマン	③にら ③⑤にんじん ⑤ほうれんそう	③④にんじん ④こねぎ	③トマト ③④にんじん
4群	②たけのこ しいたけ コー えだまめ ②③たまねぎ ③もやし きくらげ	③たまねぎ マッシュルーム ④キャベツ きゅうり	③だいこん はくさい キムチ ④ふかねぎ ⑤もやし	③キャベツ たまねぎ しいたけ えだまめ ④いんげん ④パルパイヤ ごぼう	③たまねぎ えだまめ ブルン りんご ④きゅうり コー ン
5群	②こめ もちこめ ③はるさめ ④さつまパイ	②パン ③じゃがいも こびき ④さとう	②こめ おぎ ③トッポギ ④てんぷん ④⑤さとう	②こめ おぎ ③④さとう	②こめ おぎ ③じゃがいも ④マカロニ さとう
6群	②ごまあぶら ④あぶら	③あぶら マーガリン なまクリーム ④オリーブオイル	③⑤ごま ③④⑤ごまあぶら ④あぶら	③④あぶら ④ごま	③あぶら ④マヨネーズ
一口メモ	さつまパイは、さつまいもあん を包んで揚げたお菓子です。甘 すぎず、腹持ちがいいのが特徴 です。秋冬はさつまいもを初め とした、いも類がおいしい季節に なります。いろいろな味覚を味わ いましょう。	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 ふくまれるカルシウムは20歳ご ろまでしかたぐわえることがで 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。中華からあげには、 白身魚のタラを使っています。	高野どうふはどうふをこおら 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。	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)	15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)	
献立名										
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中
	エネルギー (kcal)	633	786	640	784	596	756	591	749	667
たんぱく質 (g)	34.3	42.9	24.0	28.9	27.0	32.7	23.4	28.2	28.0	34.1
1群	②しまふた だいず ちくわ ③さけ みそ おから やきとうふ ④だいず きなこ		③ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ		③とりにく あつあげ ④みそ		③とりにく		②たまご ③とりにく	
	2群		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ⑤ふりかけ		①③ぎゅうにゅう ③スキムミルク チーズ		①ぎゅうにゅう ④にぼし ⑤きざみのり	
	3群		③にんじん こねぎ		③④にんじん ④はんだま		③にんじん ほうれんそう パセリ		②にんじん こねぎ	
	4群		③はくさい たまねぎ しいたけ だいこん ④ごぼう ⑤ばんかん		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たまねぎ しめじ コーン ④だいこん きゅうり デコボン		②しいたけ パパイア	
5群	②こめ ②④さとう ③じゃがいも		②こめ ③うどん ④でんぶん さとう		②こめ ③じゃがいも ③④さとう		②こめ ③おぎこ ④はちみつ		②こめ ②④さとう ④さつまいも みずあめ	
	6群		④あぶら アーモンド		③あぶら ④ごま		③バター なまクリーム ④あぶら		④あぶら アーモンド	
一口メモ	石狩汁は、鮭と豆腐や野菜を昆布でとっただしで煮込む北海道石狩地方の郷土料理です。隔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。		今日はかみかみメニューです。ごぼうを油で揚げ、甘辛いたれでからめました。少しずつよくんで食べてください。よくかんで食べるとは、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。一口30回、よくかんでいただきます。		今日のごまあえにはハンダマを使っています。ハンダマは夏より冬の方が赤紫の色素が多くなり、ゆでるとぬめりがでます。鉄分が豊富でカルシウムも含み、カルシウムはほうれん草の約4倍と言われます。		デコボンとは、品種名を「不知火(しらぬい)」といい、「清見」と「ポンカン」を交配して生まれました。ヘタの周りがポコンと盛り上がった独特の形から名づけられました。		みなさんの食事の姿勢はどうですか？よく猫背になって、お血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。よい姿勢でおいしくいただきます。	

日(曜)	22(月)	23(火)	24(水)
献立名			
エネルギー (kcal)	614	749	
たんぱく質 (g)	25.5	30.0	
1群	③とりにく だいず あつあげ	③ベーコン しらいげんまめ ④とりにく	
2群	①ぎゅうにゅう ③ととチーズ	①ぎゅうにゅう	
3群	③かぼちゃ ③④にんじん	③トマト パセリ ③⑤にんじん ⑤ブロッコリー	
4群	③たまねぎ しいたけ えだまめ いとこんにゃく ④だいこん はくさい きゅうり ゆず	③たまねぎ セロリー キャベツ ⑤カリフラワー コーン	
5群	②こめ ③でんぶん ③④さとう	②パン ③マカロニ はちみつ ⑥ケーキ	
6群	③あぶら	③⑤あぶら ④マヨネーズ ⑤ドレッシング	
一口メモ	22日は冬至です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆずを入れたお風呂に入ったり、昔から伝わる習わしがあります。夏の真っ赤な太陽の光を浴びて育ったかぼちゃを保存し、冬至の日には食べると病気にならないと考えられています。かぜを予防するビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、元気にすごしましょう。	今日は、2学期最後の給食で、クリスマス献立です。たくさん行事があった2学期、たくさん思い出ができましたね。冬休みに入りますが、生活リズムをととのえて、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう。	

かぜに 体づくりのための 食事

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。



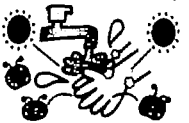
て あら み な お 手洗いを兒直そう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

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。

