

12月給食たより

平成30年度

阿賀野市安田学校給食センター



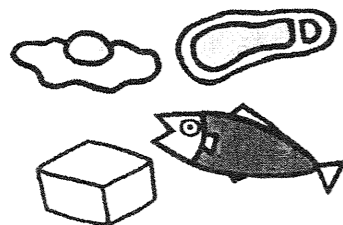
寒さに負けない食事をしよう！

今年のカレンダーも残すところあとわずかです。寒くなってくると、かぜやインフルエンザ、胃腸炎が流行します。食事の前の「うがい・手洗い」をしっかりとこなして、予防しましょう。
抵抗力のある体をつくるためには、日頃の生活リズムと食事が大切です。早寝、早起きしていますか？ 毎日野菜を食べていますか？ できることから改善して、寒さに負けない体をつくりましょう。

寒さをぶちよける冬の食事とは？

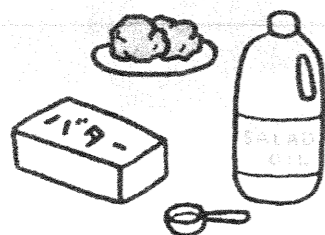
たんぱく質はたっぷり！

魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品は、体をつくるたんぱく質をたくさん含み、体力を回復させ、抵抗力を高めます。



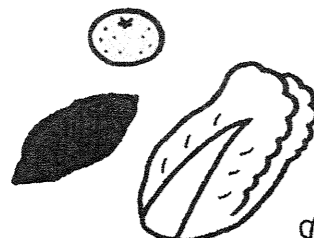
脂質も上手に利用

脂質は、少しでも多くのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。とりすぎないように注意して、上手に利用しましょう。



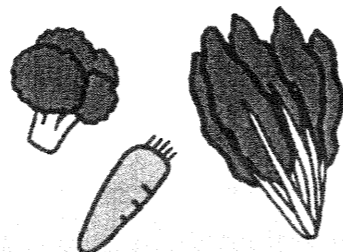
毎日とりたいビタミンC

ビタミンCは、体の抵抗力を高めるために必要です。体の中に蓄えておくことができないため、毎日とりましょう。



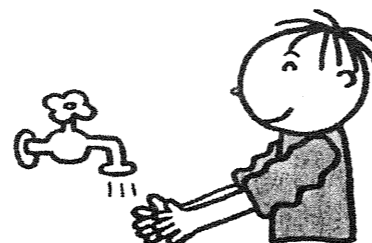
のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンAをしっかりと！

かぜなどのウイルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を守ります。



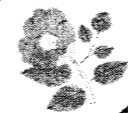
外出後と食事前の 手洗い・うがいを！

手には、ウイルスなどが付着していることがあります。見えないため、そのまま食事すると、体の中にウイルスが侵入してしまいます。せっけん液などで、ていねいに手洗いをして、洗い流しましょう。



1月の こんだて

始業の日から給食が始まる学校があるため、12月のたよりに載せました。1月のたよりは、3学期の始業式に配布します。



3日(月) 幼1個 小2個 中2個 そくせき漬け / 肉団子和風あん ごはん / おでん煮 幼稚園 振替休日	4日(火) 幼1個 小2個 中2個 大根のさっぱりサラダ / えびしゅうまい 米粉入りゆで中華めん / ジャージャーめんのたれ 幼稚園 振替休日	5日(水) みかん 切昆布煮 / 厚焼卵 梅ごはん / さつま汁 幼稚園 振替休日	6日(木) ひじきのサラダ / ピーマンメンチ 米粉パン / 白菜のクリーム煮 駒林 高等部3年校外学習	7日(金) 飲むヨーグルト ごまあえ / とうあじ塩焼き ごはん / 肉じゃが
10日(月) ヨーグルトムース / コールスローサラダ 麦ごはん / チキンと豆のカレー 幼稚園 振替休日	11日(火) 五目大豆 / ますの西京みそ焼き ごはん / キャベツと油あげのみそ汁 幼稚園 振替休日	12日(水) ミルクプリン 春雨中華サラダ / ささみチーズフライ 麦わかめごはん / ワンタンスープ 幼稚園 振替休日	13日(木) 豆乳プリン ジャーマンポテト / オムレツきのこソース アップルチップパン / 冬野菜のスープ 幼稚園 振替休日	14日(金) おかか和え / さばのカレーたつた ごはん / 沢煮椀
17日(月) クリスマスミニケーキ ツナサラダ / もみの木ハンバーグ ごはん / ABCスープ クリスマス献立	18日(火) 幼1個 小2個 中2個 わかめともやしのナムル / いわしのかりかりフライ ソフトめん / カレー南蛮汁 安田小 給食最終日 駒林 高等部2年給食なし	19日(水) れんこんのきんぴら / 鮭の塩焼き ごはん / ほうとう汁 幼稚園 振替休日	20日(木) ほうれん草とハムのサラダ / タンドリーチキン 米粉パン / クラムチャウダー 給食最終日	冬の野菜をたくさん食べよう！

今月の地場産物

- 白菜・大根・長ねぎ (じゃがいもグループ)
- 白菜・大根・キャベツ・生しいたけ ほうれん草 (JA)
- 米
- みそ
- 牛乳
- こんにゃく



12月献立予定表



(中学校)

連絡	日	曜	牛乳	こんだて	主な材料						エネルギー たんぱく質
					体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 大豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
幼稚園 療育 休日	3	月	○	主食 ごはん 主菜 肉団子和風あん そくせき漬け 副菜 おでん煮 その他	ぶた肉 青大豆 うすらの卵 がんも さつまあげちくわ		にんじん にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 白菜 きゅうり 大根 こんにゃく	米 さとう ハン粉 でんぷん ごま 里いも	794 kcal 30.5 g	
	4	火	○	主食 米粉入りゆで中華めん 主菜 えびしゅうまい 副菜 大根のさっぱりサラダ ジャーチャーめんのたれ その他	えび すけとうだら ぶた肉 みそ		にんじん にんじん	玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ 夏みかん 椎茸 もやし 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ にんにく しょうが	米粉 小麦粉 小麥粉 さとう でんぷん さとう ごま油 油	854 kcal 33.9 g	
	5	水	○	主食 梅ごはん 主菜 厚焼たまご 副菜 切昆布煮 さつま汁 その他 みかん	たまご 大豆 油あげ 昆布 ぶた肉 みそ		にんじん にんじん 小松菜 みかん	米 でんぷん さとう でんぷん さとう さつまいも	808 kcal 29.5 g		
駒林 高等部 3年 校外 学習	6	木	○	主食 米粉パン 主菜 ピーマンメンチ 副菜 ひじきのサラダ 白菜のクリーム煮 その他	ぶた肉 とり肉 ひじき ハム 白いんげん豆	脱脂粉乳	ピーマン にんじん にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ とうもろこし	米粉 小麦粉 さとう 油 じゃがいも ホワイトルウ パター	840 kcal 31.0 g	
	7	金	○	主食 ごはん 主菜 とろあじ塩焼き 副菜 ごまあえ 肉じゃが その他	あじ ぶた肉		ほうれん草 にんじん にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ しらたき 椎茸 たけのこ グリンピース	米 さとう ごま じゃがいも さとう	823 kcal 33.3 g	
	10	月	○	主食 麦ごはん 主菜 チキンと豆のカレー 副菜 コールスローサラダ その他 ヨーグルトムース	とり肉 大豆 ひよこ豆		にんじん トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが 枝豆 キャベツ とうもろこし	米 麦 カレールウ じゃがいも 油 油 さとう	910 kcal 27.0 g	
	11	火	○	主食 ごはん 味のり 主菜 ますの西京みそ焼き 副菜 五目大豆 キャベツと油あげのみそ汁 その他	ます 白みそ 大豆 高野豆腐 昆布 油あげ みそ		にんじん にんじん 小松菜	大根 こんにゃく ごぼう 椎茸 えのき茸 キャベツ 長ねぎ	米 さとう じゃがいも	779 kcal 37.5 g	
駒林 希望 献立	12	水	○	主食 麦わかめごはん 主菜 ささみチーズフライ 副菜 春雨中華サラダ ワンタンスープ その他 ミルクプリン	わかめ とり肉 チーズ ぶた肉 みそ		にんじん にんじん 小松菜 にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし もやし 椎茸 メンマ 長ねぎ	米 麦 さとう パン粉 さとう 小麦粉 春雨 さとう ごま油 小麦粉 さとう	806 kcal 29.1 g	
	13	木	○	主食 アップルチップパン 主菜 オムレツきのこソース 副菜 ジャーマンポテト 冬野菜のスープ その他 豆乳プリン	たまご ベーコン とり肉 豆乳	脱脂粉乳	パセリ にんじん プロッコリー	りんご マッシュルーム 玉ねぎ セロリ 白菜 大根	小麦粉 さとう でんぷん さとう 米粉 オリーブ油 油 じゃがいも バター マカロニ オリーブ油 さとう 粉あめ	799 kcal 29.9 g	

連絡	日	曜	牛乳	こんだて	主な材料						エネルギー たんぱく質
					体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 大豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
	14	金	○	主食 ごはん 主菜 さばのカレーたつた 副菜 おかか和え 沢煮椀 その他	さば かつおぶし ぶた肉 かまぼこ		小松菜 にんじん にんじん	しょうが キャベツ もやし 椎茸 たけのこ とうもろこし しらたき えのき茸	米 でんぷん 油 ごま 春雨	805 kcal 31.7 g	
クリスマス マス 献立	17	月	○	主食 ごはん 主菜 もみの木ハンバーグ 副菜 ツナサラダ ABCスープ その他 クリスマスミニケーキ	とり肉 ぶた肉 まぐろ あさり ワインプー たまご		にんじん にんじん プロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんにく セロリ 白菜	米 さとう でんぷん 油 マカロニ さとう 小麦粉 カカオマス チョコレート 油	846 kcal 28.3 g	
安田小 給食 最終日 駒林 高等部 2年給食 なし	18	火	○	主食 ソフトめん 主菜 いわしのサクサクフライ 副菜 わかめともやしのナムル カレー南蛮汁 その他	いわし ぶた肉 油あげ かまぼこ		にんじん にんじん 小松菜 にんじん	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ たけのこ ごぼう 長ねぎ	小麦粉 じゃがいも さとう 米粉 油 さとう ごま油 カレールウ でんぷん	810 kcal 31.9 g	
食育の 日 献立	19	水	○	主食 ごはん 主菜 鮭の塩焼き 副菜 れんこんのきんぴら ほうとう汁 その他	さけ さつまあげ とり肉 みそ		にんじん さやいんげん にんじん 小松菜 かぼちゃ	れんこん ごぼう つきこん たけのこ 大根 白菜 長ねぎ	米 さとう 油 小麦粉 里いも でんぷん	769 kcal 35.1 g	
給食 最終日	20	木	○	主食 米粉パン 主菜 タンドリーチキン 副菜 ほうれん草とハムのサラダ クラムチャウダー その他	とり肉 ハム あさり 白いんげん豆	脱脂粉乳 ヨーグルト	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ	とうもろこし	米 パン粉 油 じゃがいも ホワイトルウ パター	862 kcal 40.1 g	

12月22日は、冬至の日です。

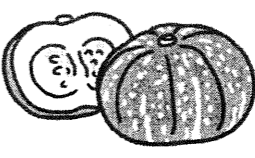


1月

冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存しておくことができます。昔の人は、野菜が少なくなる冬に、栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、かせなどをひかず元気に過ごせるようにと願い、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。



「冬至」には、「ゆず湯」に入ります。これは「冬至」を「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけて、生まれた習慣だといわれます。ゆずは香りが強く、昔の人は、強い香りには病気を追い払う力があると信じていました。寒い冬の季節の健康を願って、このゆず湯に入るようになったのです。



駒林 安田中 給食 開始	8	火	○	主食 ひじきごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 切り干しのサラダ ゆばと花麩のすまし汁 その他	とり肉 油あげ ひじき さば まぐろ ゆば かまぼこ		にんじん にんじん ほうれん草 みつば にんじん	椎茸 切干大根 しめじ 長ねぎ	米 さとう 油 ごま	818 kcal 35.1 g
幼稚園 安田小 給食 開始	9	水	○	主食 ごはん 主菜 ささみチーズフライ 副菜 菜の花和え 沢煮椀 その他 いよかんゼリー	とり肉 チーズ たまご ぶた肉 かまぼこ		菜の花 にんじん ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく もやし 椎茸 たけのこ とうもろこし しらたき えのき茸	米 パン粉 さとう 小麦粉 油 さとう 春雨	769 kcal 30.1 g