



楽しい給食



平成29年度12月

小郡中

小郡学校給食センター 給食予定献立表

12月の給食目標・・・体をつくる食品を知ろう・冬の食生活について知ろう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						I補給 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのものとなる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	
1 パン チーズ ウイナーソーセージ コーンポテト 白菜とミートボールのスープ	ウイナー ミートボール	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ はくさい もやし	パン じゃがいも はるさめ		858 30.1 海藻・魚
じゃがいもは、蒸しても焼いても揚げても煮てもおいしく食べることができます。ビタミンCが多く、熱を加えてもかわれにくいのが特徴です。							
4 ごはん ビビンバの具 キムチチゲ みかん ハニーピーナッツ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし えのきたけ たまねぎ はくさい だいこん みかん	ごめ さとう ピーナッツ	ごま	768 28.3 豆類・いも類 韓国料理
ビビンバは、正式には「ビビン・パ」といい、「ビビン」が「混ぜる」、「パ」が「ごはん」の意味で、ごはんの上にのせた具をよく混ぜてから食べます。							
5 ごはん ちくわのいそべ揚げ ひじきの炒め煮 大根のしょうがみそ汁	ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 あおのり ひじき	にんじん いんげん にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しょうが エリンギ	ごめ こむぎこ こんにゃく さとう さといも	あぶら ごま	844 26.5 乳製品・果物
しょうがには、血液の流れがスムーズになるよう働きかけ、体を温めてくれる働きがあります。							
6 黒糖パン さつまいものシチュー 冬野菜のサラダ りんご	とりにく ハム	牛乳 牛乳	にんじん グリンピース ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ れんこん りんご	パン こくとう さつまいも	ルウ マヨネーズ	795 26.2 小魚・豆製品 季節の献立
りんごはペクチンという食物繊維がたくさん含まれていて、お腹の調子を調べてくれます。このペクチンは皮の部分に多いのでよく洗って皮ごと食べるといいですね。							
7 ごはん 白身魚のゆずみそかけ キャベツのゆかり和え おでん	ホキ みそ いかだんご ちくわ がんもどき とりにく うすらたまご	牛乳 こんぶ	にんじん	ゆず果汁 キャベツ きゅうり ゆかり だいこん	ごめ さとう さといも こんにゃく さとう		832 36.2 緑黄色野菜・種実
大根は1年中食べることができますが、水分をたっぷり含み、加熱すると甘味が出る冬大根が一番美味しいとされています。							
8 佐世保バーガー (パン・ てりやきチキン・キャベツのソテー) 長崎ちゃんぽん カステラ	とりにく ぶたにく いか かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ もやし	パン ちゃんぽんめん カステラ	あぶら	791 34.4 魚・果物 長崎県郷土料理
長崎県佐世保市は「ハンバーガー伝来の地」といわれ、佐世保バーガーは日本ではじめに生まれたハンバーガーだそうです。							
11 ごはん あじの塩焼き きんぴらビーフン やかましいみそ汁	あじ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごめ ビーフン こんにゃく さとう さつまいも	ごま	744 29.8 肉類・野菜
きんぴらビーフンとは、きんぴらごぼうにビーフンを入れたおかずです。ビーフンが水分を吸ってくれるので、お弁当のおかずとしても使えます。							
12 カレーピラフ もみの木ハンバーグ アーモンドサラダ ラビオリのスープ	カレーピラフの具 ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	ごめ さとう ラビオリ じゃがいも	アーモンド あぶら	820 26.9 豆類・海藻
もみの木とは、クリスマスにいろいろな飾りをつけるクリスマスツリーの木の名前です。今日のハンバーグはそのもみの木の形をしています。							
13 パン りんごジャム うどん汁 肉詰めいなり キャベツのみそ炒め	とりにく かまぼこ にくづめいなり みそ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ エリンギ	パン ジャム うどん でんぷん さとう	あぶら	779 31.0 緑黄色野菜・いも類
キャベツはビタミンCをたくさん含んでいます。ビタミンCは風邪やがんを予防する働きがあるといわれています。							
14 ごはん いわしの梅煮 五目なます とうふのみぞれ汁	いわし ちくわ とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん こまつな	だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう さといも でんぷん	ごま	763 31.6 乳製品・果物 まごわやさしい
和食なので、主食、主菜、副菜、汁物が揃っています。主食は、米やパンなどたくさん食べる穀類をさします。主菜は肉や魚、卵、豆腐をつかったおかずのことをいいます。副菜は野菜のおかずです。							
15 パン クリスマスケーキ とり肉のから揚げ クリスマスサラダ コンソメスープ	とりにく ツナ	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	パン ケーキ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	773 31.4 あぶらのとりすぎに注意 クリスマス 献立
クリスマスサラダとは、赤と緑のクリスマスカラーのピーマンと星形のチーズが入っています。ケーキもありますので、少し早いですがクリスマス気分でお楽しみください。							

体にやさしい夜食とは？

3年生のみなさんは、進路に向けて夜遅くまで勉強することもあるのではないのでしょうか。ちょっと小腹がすいた時、どんな夜食を食べたらよいのでしょうか。

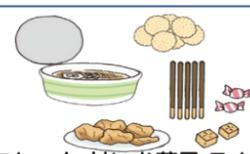
夜食はあくまで次の日の朝ごはんまでのつなぎの軽食です。夜食を食べすぎて、翌日の朝ごはんが食べられないといったことのないように気をつけましょう。

おすすめメニュー (消化が良い)



おにぎり 素うどん いそべ 磯辺もち など

おすすめできないメニュー (消化が悪い)



チョコレート 甘いお菓子 スナック菓子
から揚げ インスタントラーメン など

献立名	材 料 名						たんぱく質 (g)
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18 ごはん とんとんとんぶりの具 厚焼きたまご 月 さつまいものみそ汁	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ こんにゃく でんぷん		783 27.0 緑黄色野菜・種実類
さつまいもはエネルギーのもとになる食べ物ですが、ビタミンCも多く含まれていて、熱が加わってもこわれにくいのが特徴です。							
19 ごはん 冬至カレー 火 ゆずサラダ ヨーグルト	とりにく ツナ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ りんご だいこん きゅうり ゆず	こめ じゃがいも さとう	ルウ あぶら	761 23.8 魚・海藻 冬至献立
22日は冬至です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が今も続いています。							
20 パン マーシャルピーンズ トマトトマト れんこんサラダ りんご 水	ベーコン ささみ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん はなっこりー	たまねぎ とうもろこし れんこん りんご	パン こめ こんにゃく	マーシャルピーンズ ごま マヨネーズ	857 24.9 卵・緑黄色野菜
山口県岩国市はれんこんの全国5位の生産地です。れんこんの葉っぱは大きくなると、傘くらいの大きさになります。秋になるとその葉っぱは枯れて、土の中にできたれんこんは食べ頃となります。							
21 ごはん かぼちゃマフィン 肉団子 もやしじゃこ和え 木 春雨スープ	にくだんご	牛乳 しらすぼし	にんじん にんじん チンゲンサイ ねぎ	もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ マフィン はるさめ	ごま ごまあぶら	750 22.7 魚・海藻
もやしは、健康と美容に効果のある栄養がたくさん含まれています。便秘を防いだり、かぜを予防したり、疲労回復や、美肌効果もあるそうです。							
22 パン スープスパゲティ イタリアンソテー 金 みかん	ベーコン ウインナー	牛乳 牛乳	にんじん はなっこりー ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし みかん	パン スパゲティ	ルウ オリーブオイル	746 26.4 豆類・いも類
山口県はみかんなどのかんきつ類の産地です。かんきつ類はビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、風邪などのウイルスから体を守ってくれる働きがあります。							



<材料・分量 4人分>
 もち米・・・150g (1合)
 とりにく・・・40g
 にんじん・・・20g
 たけのこ・・・20g
 干しいたけ・・・1g
 グリンピース・・・20g
 中華だし・・・0.5g
 砂糖・・・小さじ1
 しょうゆ・・・小さじ2
 アルミホイル

<作り方>

- ① なべでとりにくを甘辛く煮る。
 - ② その中に、にんじん・たけのこ・しいたけを入れて煮る。
 - ③ 水に漬けたもち米と水(約30cc)を入れ、味をつけお米に水分をしみこませ、グリンピースを入れる。
 - ④ ③をアルミホイルに包み、1.2カ所空気穴を開ける。
 - ⑤ 20分蒸す。
- ※ホタテ・エビ・松の実などをお好みで入れてください。
 ※クリスマス会などお友達と料理を持ち寄るとき、持ち運びやすく冷めてもおいしいのでおすすめです。

かぜの最強の予防法!

手洗い・保温・栄養・休養

冬になると、きまってかぜをひくという人はいませんか。「かぜは万病のもと」ともいわれます。かぜの予防には、食べる前の手洗い・うがい、体の保温、そして日ごろからの十分な栄養と休養が大切です。しっかり予防をして冬を元気に過ごしましょう。

<p>予防法 その1 手洗い・うがいはしっかり!</p> <p>かぜのウイルスは汚れた手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をさわることによって体内に侵入します。</p>	<p>予防法 その2 しっかり保温!</p> <p>汗をかいたら体を冷やさないうちにすぐに着替えをしましょう。下着もきちんと着替えることが大切です。</p>	<p>予防法 その3 十分な栄養!</p> <p>好ききらいをすると栄養のバランスが崩れます。体の抵抗力が落ち、かぜをひきやすくなります。</p>	<p>予防法 その4 十分な休養!</p> <p>「疲れたな」と思ったら、部屋を暗くして早く寝ましょう。スマホなどを見ていては休養になりません。</p>
---	---	--	---

12月は野菜で体の中も大そうじ!

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、あぶらものの多い食事が続きます。またアイスクリームやチョコレート、ケーキなどにもあぶらはたくさん使われています。あぶらなど脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると、子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の遠因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

肉類・揚げ物 1 に 野菜 2 を目安に!



あぶらの多い肉料理や揚げ物1皿に対して野菜の料理2皿、またはあぶらの多い料理をひと口食べたら野菜をふた口など、食べ方を工夫することで栄養の偏りなく食べられます。

なべでたっぷり とうろ!



冬においしい「なべ」は野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、糸寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用して、ヘルシーななべにしましょう。

野菜は体の おそうじ屋さん



野菜に多いビタミンは体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、おなかの調子を整えます。またうんちのもとになって便秘を予防します。

くだものも 利用しよう!



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをたくさんとることができます。

プロッコリーで健康ニッコリ~!

たっぷりのビタミンAとCでかぜ予防

体内でビタミンAとなるカロテンが豊富で、ビタミンCもキャベツの3倍くらいあります。

ミネラルもたっぷり!

鉄、亜鉛、カルシウムが含まれ、また、カルシウムの吸収を助けるビタミンKも多い野菜です。

食物繊維もたっぷり!

食物繊維は脂肪の吸収を抑えます。かみごたえのある野菜なので、満腹感も得やすく、食べすぎを防ぎ、便秘の予防にも役立ちます。

がん予防が期待できる!

アメリカの国立がん研究所の発表によりますと、「スルフォラファン」というファイトケミカルが発がん物質の解毒や活性酸素を除去することがわかりました。特に、プロッコリーのスパラウトに多く含まれています。

プロッコリーは花のつぼみと茎を食べる珍しい野菜です。かぜ予防に役立つビタミンのほか、体によいさまざまな栄養素も豊富です。値段も手ごろで、冬から春にかけて、たくさん食べてもらいたい野菜の1つです。

