



# 楽しい給食

平成28年度12月

小郡中学校

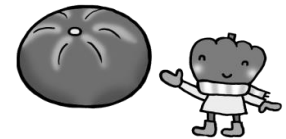
小郡学校給食センター 給食予定献立表

## 12月の給食目標・・・たんぱく質について知ろう・日本の食文化を知ろう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						I値 - (kcal)
	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ととなる		たんぱく質 (g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
	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	行事食・旬の献立等
1 木 ごはん ビビンパの具 いかねぎ焼き 1食お好みソース とうふ千ゲ	ぎゅうにく いか	牛乳	にんじん いんげん	しめじ もやし にんにく ねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	794 32.9
	とうふ	わかめ	にんじん	だいこん はくさい ねぎ えのきたけ			いも類・緑黄色野菜 韓国料理
ビビンパは韓国料理です。正式には「ビビンパ」といい、「ビビン」は「混ぜる」、「パ」は「ごはん」の意味です。							
2 金 佐世保バーガー (丸型横割りパン キャベツのソテー とり肉のてい焼き) 長崎ちゃんぽん カステラ	いか なんと とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ もやし	パン		765 33.5
			にんじん ピーマン	キャベツ	ちゅうかめん カステラ	あぶら	海藻類・果物 長崎県郷土料理
長崎県の料理と言えば「血うどん」「長崎ちゃんぽん」「浦上そばろ」「ヒカド」「大村すし」「佐世保バーガー」などたくさんありますが、その中でもなじみのある、「佐世保バーガー」と「長崎ちゃんぽん」をつくりました。デザートには「カステラ」をつけています。長崎の味を楽しんでください。							
5 月 ごはん さばの塩焼き 春雨の酢の物 おでん	さば	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	こめ		784 32.9
	とりにく うずらたまご さつまあげ ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん	はるさめ さとう さといも こんにゃく	ごまあぶら すりごま	緑黄色野菜・果物
さばは青魚です。さばに含まれる脂には、血中のコレステロールを下げる役割があります。							
6 火 ごはん とり肉の焼きつくね 根菜の梅マヨあえ やかましいみそ汁	とりにく ツナ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん うめ	こめ		782 27.3
	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さつまいも		魚介類・種実類
やかましいみそ汁とは、「や」野菜、「か」海藻、「ま」豆類、「し」しいたけなどのきのこ類、「い」いも類の入った栄養満点のみそ汁のことです。							
7 水 カレーピラフ もみの木ハンバーグ アーモンドサラダ コーンクリームスープ	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	こめ		855 27.1
	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも	アーモンド	緑黄色野菜・果物
もみの木ハンバーグはもみの木の形をしたハンバーグです。12月なので、クリスマスイメージしました。							
8 木 菜めし ししゃもの天ぷら おろしだれかけ ひじき炒め 具だくさん汁	あじ	牛乳	だいこんのは		こめ	あぶら	826 29.6
	さつまあげ なまあげ だいす	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ はくさい	さとう	こんにゃく でんぷん	肉類・種実類
ひじきには骨や歯を丈夫にしたり、イライラを抑えてくれるカルシウムがたくさん含まれています。							
9 金 パン いちごジャム ビーフシチュー ツナサラダ	ぎゅうにく ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン いちごジャム じゃがいも		783 28.5
			にんじん はなっこりー				海藻類・種実類 旬の野菜
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は風邪を予防したり、がんを予防する働きがあるとされています。							

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないのでしょうか。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まりましょう。もうすぐ新しい年を迎えます。冬休みは大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会が増えます。ご家庭の味や地域ならではの料理について話をするよい機会でもあります。ぜひご家族で食べ物を話題にして楽しく語り合ってください。



## 冬至です!

### 冬至の食べ物あれこれ

#### 運盛り



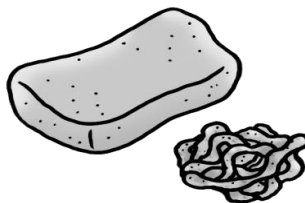
冬至に「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれました。「なんきん(南瓜:かぼちゃ)」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うどん(饅頭:うどん)」など、2つ「ん」がつくものはよりご利益があるとされました。

#### いとこ煮



あずきとかぼちゃと一緒に煮て作る料理です。あずきの赤い色は邪気(悪い病気を)追い払うといわれました。「いとこ煮」という名前は、「煮えにくいものからおいおい(甥・甥)入れて炊くから」とか、かぼちゃとあずきが従兄弟(いとこ)のような関係だからといわれます。

#### こんにゃく



冬至にこんにゃくを食べる地域もあります。これは「砂おろし」といって、体の中にたまった悪いものをこんにゃくが体の外に出すと考えられていたからです。大みそかや節分などの節目の日や大掃除の後などにこんにゃくを食べた名残だともいいます。

12月21日は冬至です。冬至の日には、かぼちゃを食べる習慣があります。昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは夏に採れますが、保存が利くので、「元気に冬が過ごせますように」との願いを込めて、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べたのです。かぼちゃには「カロテン」がたっぷり含まれています。カロテンは体の中でビタミンAになり、皮ふや粘膜を強くしてくれるので、かぜの予防に役立ちます。ビタミンEや葉酸も多く、ビタミンCや食物繊維も含んでいるので、冬の健康を守るのにとっても強い味方になれる野菜です。

12月の予定  
21日…給食終了

献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
	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	行事食・旬の献立等
12月 ごはん 白身魚の甘みそかけ 土佐酢和え とり団子汁	ホキ みそ かつおぶし とりにく とうふ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ	あぶら	707 30.3 いも類・種実類
ごぼうは食物繊維が豊富に含まれていて、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。							
13日 火 ごはん 豚じゃが フロッコリーの和風ドレッシングあえ 洋なしゼリー	ぶたにく なまあげ	牛乳	にんじん にんじん フロッコリー	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも しらたき ようなしゼリー	ドレッシング	774 25.3 海藻類・果物
じゃがいもは、体の調子を整えてくれるビタミンや、おなかを掃除してくれる食物繊維をたくさん含んでいます。							
14日 水 アップルパン ミートソーススパゲティ フレンチサラダ みかん	ぶたにく きゅうにく ロースハム	牛乳	にんじん トマト にんじん ピーマン	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン みかん	パン スパゲティ	あぶら	785 29.2 小魚・種実類 旬の果物
スパゲティはイタリア生まれで、小麦粉からつくられています。そのためスパゲティを食べるときは必ず、いろいろな食べ物と組み合わせて食べることが大切です。							
15日 木 ごはん いわしのしょうが煮 れんこんのきんぴら さつま汁	いわし さつまあげ とうふ とりにく みそ	牛乳	にんじん いんげん にんじん ねぎ	れんこん ごぼう だいこん	こめ さつまいも こんにゃく	ごま	765 30.0 海藻類・果物
れんこんは山口県では、主に岩国市で生産されています。れんこんが特産品の岩国市ではれんこんのことを「はず」と呼ぶことが多いそうです。							
16日 金 パン とりのから揚げ クリスマスサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	とりにく ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン あかピーマン こまつな にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし	パン でんぷん じゃがいも ケーキ	あぶら オリーブオイル	827 32.8 豆類・果物 クリスマス献立
今日はクリスマス献立です。サラダも赤と緑でクリスマスカラーにしています。クリスマスケーキも楽しみにしてください。							
19日 月 ごはん シュウマイ もやしのじゃこ和え マーボーじゃがいも	シュウマイ ぶたひきにく とうふ	牛乳 しらす	にんじん にんじん ねぎ	もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ じゃがいも でんぷん ごまあぶら	ごまあぶら	736 25.4 海藻類・魚介類 中華料理
もやしは健康と美容に効果のある栄養がたくさん入っています。便秘予防や疲労回復、かぜ予防や美肌にも効果があるとされています。							
20日 火 ごはん とんとんとんぶりの具 厚焼き卵 大根のみそ汁	ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ だいこん えのきたけ	こめ しらたき	あぶら	751 28.0 いも類・種実類
大根は日本人が一番多く食べている野菜です。冬が旬の野菜で、水分も甘みもたっぷりです。							
21日 水 ごはん 冬至カレー カミカミサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいす	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら	791 25.0 種実類・魚介類 冬至献立
今日、21日は冬至です。冬至の日にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われています。今日はカレーに入れました。							

# ビタミンACEで冬を元気に



かぜ予防には体の抵抗力を高めることが大切。食事ではビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。

自分で  
作ってみよう!



## 根菜の梅マヨあえ

### 〈作り方〉

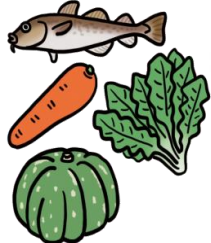
- ① ごぼうはさがき、れんこんはいちょう切り、にんじんは千切りにする。
- ② 梅干しは種を除き、細かく切る。
- ③ 細かく切った梅干しとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④ 野菜と梅と混ぜ合わせたマヨネーズ、調味料、ツナを加えて和える。

### 〈材料 4人分〉

- ・ツナ...20g
- ・ごぼう...40g
- ・れんこん...48g
- ・にんじん...40g
- ・マヨネーズ...40g
- ・梅干し...4g
- ・砂糖...小さじ1/4
- ・こいくちしょうゆ...小さじ1

### ビタミンA

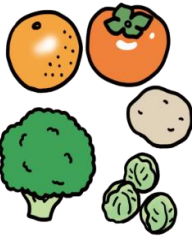
(皮ふの粘膜を強くする)



冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

### ビタミンC

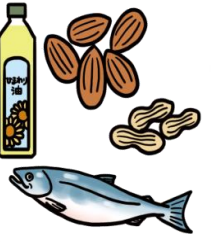
(丈夫な体づくりに役立つ)



果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。

### ビタミンE

(血行をよくする)



ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。

食事の手洗い、そして  
疲れをためないための  
十分なすいみんも大切!