

12月 よていこんだてひょう



平成29年度 安中市立碓東小学校

給食回数15回

日	曜日	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]	
				ちやにくになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからになる						
				たんぱくしつ	むぎしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの	たんずいかぶつ	ししつ					
1	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ ぶゆやさいのごまあえりんご	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが はくさい もやし グリーンピース しらたき りんご	こめ さとう	こめ	611	25.1	17.9	2.0
4	月	ごまきなこあげ パン	ぎゅうにゅう	ポトフ コールスローサラダ	きなこ ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しめじ キャベツ たまねぎ きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら こめ	621	22.9	26.9	2.8
5	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ さんしょくナムル	ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら こめ ごまあぶら	631	26.5	19.3	2.3
6	水	パックめん	ぎゅうにゅう	ごもくうどんじる ビーンズサラダ だいがくいも	ぶたにく だいたす ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ねぎ しいたけ えのきだけ きゅうり キャベツ たまねぎ えだまめ	うどん さつまいも さとう	あぶら こめ	624	22.8	19.2	4.5
7	木	あんなかそうごうの梅 ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソース じゃがいものみそしる うめのかおりサラダ	ハンバーグ どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ だいこん たまねぎ にんにく きゅうり うめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら こめ	627	25.4	19.7	3.2
8	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	こがねに てっこつサラダ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ こんにゃく だいこん	こめ じゃがいも さとう	こめ ごまあぶら	608	22.9	17.3	2.8
11	月	図書とのコラボこんだて ココアパン	ぎゅうにゅう	サーモンとブロッコリーのグラタン フレンチサラダ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン マカロニ さとう	バター 卵 油	669	26.4	27.2	2.4
12	火	ごはん	ぎゅうにゅう	しもにたねぎのカルピススープ ぎょうざ やさいのちゅうかあえ	ぶたにく だいたす たまご ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい しょうが にんにく だいこん きゅうり もやし ねぎ	こめ さとう	あぶら こめ ごまあぶら	623	24.1	21.2	2.8
13	水	ミルクパン	ぎゅうにゅう	きのこスパゲティ じゃこサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう のり こざかな	にんじん ごまつな	しいたけ しめじ えのきだけ たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	パン スパゲティ	卵 油 バター ごまぶら	602	23.6	20.5	3.3
14	木	チョコチップ パン	ぎゅうにゅう	トマトなべ くきわかめのサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ブロッコリー	はくさい しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう	こめ あぶら	630	23.9	23.9	3.7
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに おひたし こしねじる	ぶたにく どうふ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ もやし キャベツ	こめ	あぶら こめ	634	27.1	21.9	2.6
18	月	ナン	ぎゅうにゅう	キーマカレー ごぼうサラダ	ぶたにく だいたす	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー だいこん きゅうり キャベツ ごぼう	ナン	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	635	22.0	29.0	3.6
19	火	とりめし	ぎゅうにゅう	えのきとあぶらあげのみそしる きりほしだいこんのごまあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ えのきだけ キャベツ きりほしだいこん	じゃがいも さとう	こめ	605	23.2	16.4	2.6
20	水	「冬至(とうじ)」 せわりこめっこ ぼん	ぎゅうにゅう	やきそば かぼちゃのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ キャベツ	パン ちゅうかめん さとう	あぶら マヨネーズ	622	23.4	23.9	2.5
21	木	チキンライス	ぎゅうにゅう	マカロニスープ ブロッコリーのサラダ クリスマスデザート	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	こめ マカロニ 卵 マヨネーズ	バター あぶら マヨネーズ	651	22.0	23.4	3.0
										月平均	626	24.1	21.8	2.9
										基準値	640	24.0	19.9	2.5

★安中市産の米：5、12、19日

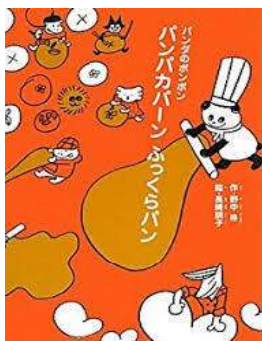
★太字の食材は安中市産です。

★11日は、図書コラボ「パンパカパーンふっくらパン マジックグラタン」より「サーモンとブロッコリーのグラタン」が登場します。

★20日は「冬至」の献立です。

「冬至」今年(ことし)は12月22日(にち)です。

冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽(たいよう)がよみがえる日とも考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで風邪(かぜ)を予防できると言われています。



図書コラボ紹介

今年度2回目の図書とのコラボ献立は
かわいいパンダのボンボンが登場する
シリーズ本からです。サーモンやブ
ロッコリーは、冬(ふゆ)がおいしい時期(じき)なので
今の季節(きせつ)にぴったりの料理(りょうり)ですね。



なの(な)か「梅(うめ)の香り(かほ)サラダ」は(はい)カリカ
うめ あんなか そうごう(そうごう)くえん(くえん)こう(こう) つく
り梅(うめ)は、安中(あんなか) 総合学(そうごうがく)園(えん)高(こう)校(こう)で(で)作(つく)って(いて)
た(ただ)いた(た)もの(もの)を(を)使(つか)う(う)予(よ)定(てい)です(す)。高(こう)校(こう)生(せい)の
お兄(にい)さん(さん)お姉(ねえ)さん(さん)た(た)ち(ち)が(が)給(きゅう)食(じき)用(よう)に(に)作(つく)っ
て(て)く(く)れ(れ)ま(ま)した(た)。





給食だより 12月号

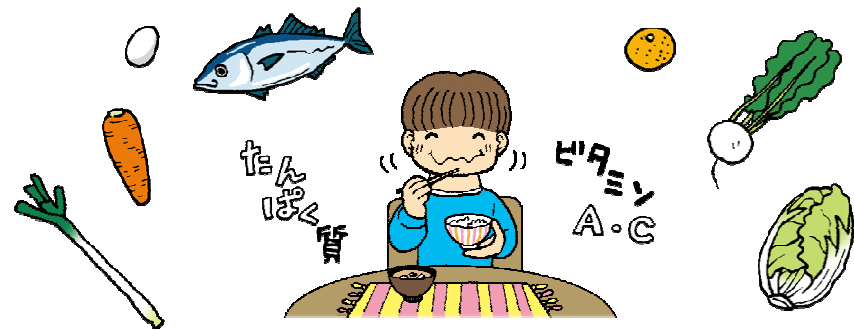
今年も、残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。

空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？



…からだ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。特に体を温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つ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。

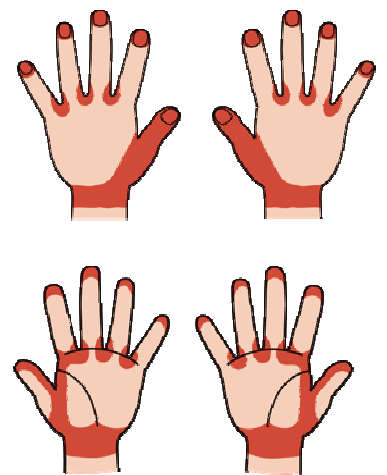


手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。

洗い残しやすい場所



ポイントを知って しっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとしてつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残さないように気をつけましょう。