

12月給食だより

今年も残すところあと1か月になりました。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ、冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、道が向いてくると考えられていた

ことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質 (肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品)

牛乳・乳製品 (ヨーグルト)

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA (にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ)

ビタミンC (ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも)

ビタミンE (かぼちゃ、サケ、サラダ油、アーモンド)

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん (かぼちゃ)、にんじん、れんこん、かんてん、きんかん、ぎんなん、うんどん (うどん)

もうすぐ冬休み! 新年への願いを込めたお正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻** 知識や教養が身につくように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

今月の献立より

5日『郷土料理 石川県』

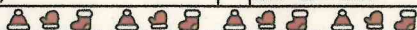
石川県は南北に細長く、「加賀」と「能登」に分けられます。「加賀」は肥沃な平野と潤沢な水を利用した米どころとして知られ、「能登」は三方を日本海に囲まれているので海の幸とそれらを使った珍味が多くあります。「治部煮」は季節の野菜に金沢名物のすだれ麩をあしらったあんかけ風の煮物です。名前の由来は、岡部治部右衛門が朝鮮から伝えた、材料が「じぶじぶ」と煮える音からなど諸説あります。「反禅あえ」は伝統工芸品「加賀反禅」をイメージした和え物です。

24日『リザーブ給食』

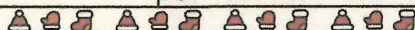
2学期給食最終日は、リザーブ給食です。おかずと飲み物を1つずつ自分で選びます。楽しんでもらえるとうれしいです。



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 糖や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1月	キャロットのホワイトソースかけ 魚のポテチ焼き エリンギとベーコンソテー	○	鶏肉・調製豆乳・豆乳クリーム アブラカレイ・ビザチーズ ベーコン	米・油・乳不使用マーガリン・小麦粉 乳不使用マーガリン・じゃがいも 砂糖・油・ごま油	人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース にんにく エリンギ・キャベツ・もやし・人参・ホールコーン
2月	揚げパン 洋風おでん コーンサラダ	○	鶏肉・ウィンナー・さつま揚げ 揚げボール わかめ	コッペパン（乳卵なし）・グラニュー糖・油 じゃがいも・こんにゃく・砂糖 砂糖・油	人参・キャベツ・大根・ブロッコリー・グリーンピース キャベツ・もやし・人参・ホールコーン
3月	ごはん ジャウランドウフ 家常豆腐 中華風なめこ汁 中巻豆腐	○	豚肉・生揚げ・赤味噌 絹ごし豆腐 寒天・調製豆乳	米 でんぷん・油・ごま油・砂糖 春雨・ごま油 砂糖	人参・筍・干し椎茸・ねぎ・白菜 グリーンピース・にんにく・生薑 なめこ・もやし・人参・小松菜・ねぎ 甘夏みかん缶・パイン缶・レモン
4月	キャベツとチキンの塩焼スパゲティ ミートポテトのチーズ焼き 洋風スープ	○	鶏肉・白味噌 豚肉・ビザチーズ 鶏肉・卵	スパゲティ・オリーブ油 じゃがいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉 でんぷん	にんにく・玉葱・人参・エリンギ・キャベツ にんにく・人参・玉葱 人参・玉葱・ホールコーン・小松菜
5月	ごはん 治郎煮 友禅あえ 栗の煮物（りんご）	○	鶏肉 ロースハム・刻みのり	米 小麦粉・でんぷん・焼き鮭・油・里芋・砂糖 砂糖・油	生薑・人参・干し椎茸・筍・しめじ・小松菜 大根・きゅうり・人参・ホールコーン りんご
8月	五目おこわ 切干大根入り卵焼き 野菜のおかか和え 大根のごっつお	○	鶏肉・油揚げ 鶏肉・卵 おなか 木綿豆腐・油揚げ・昆布	米・もち米・油・砂糖 砂糖・油 ノンエッグマヨネーズ 里芋・こんにゃく	人参・しめじ・ごぼう・グリーンピース 切干大根・人参・ほうれんそう 小松菜・もやし・人参・キャベツ ごぼう・大根・人参
9月	かんたんめん 広東麺 マーミナーチャンプルー 黒糖きなこドーナツ	○	豚肉 押し豆腐・豚肉・卵 絹ごし豆腐・きな粉	無し中華めん（乳卵なし）・油・でんぷん・ごま油 油・ごま油 小麦粉・黒砂糖・油・グラニュー糖	にんにく・生薑・人参・白菜・干し椎茸 もやし・きくらげ・ねぎ 生薑・人参・玉葱・もやし・ニラ
10月	ごはん ユウリンユイ 油淋鶏 小松菜のナムル わかめスープ	○	鯖 わかめ・木綿豆腐	米 でんぷん・油・砂糖 ごま油・砂糖 ごま油	にんにく・生薑・ねぎ・こねぎ 豆もやし・白菜・人参・小松菜・にんにく 白菜・人参・えのきたけ・もやし・ねぎ・生薑
11月	手作りコーンパン ハンガリアンシチュー きのこのポットサラダ	○	ロースハム 豚肉 ベーコン	強力粉・強力粉（全粒粉）・乳不使用マーガリン・砂糖 じゃがいも・小麦粉・油・乳不使用マーガリン 油・砂糖・ごま油	ホールコーン 玉葱・人参・グリーンピース エリンギ・しめじ・ブロッコリー・ホールコーン
12月	ゆず胡椒のスープごはん 小魚の塩焼揚げ じゃが芋のカレーきんぴら 栗の煮物（みかん）	○	鶏肉・卵 メヒカリ・青のり 豚肉	米・でんぷん 小麦粉・油 じゃがいも・油・砂糖	水菜・人参・ねぎ・こねぎ・ゆず 人参・玉葱・ピーマン みかん
15月	大根めし 魚の塩だれ 3色おひたし のっぺい汁	○	豚肉・油揚げ 鯖 わかめ	米・油・白ごま でんぷん・油・砂糖 こんにゃく・里芋・でんぷん・油	大根 梅 キャベツ・ほうれんそう・もやし・人参 ごぼう・人参・大根・ねぎ・小松菜
16月	花野菜カレーライス ツナコーンサラダ ソフトフランスパン	○	豚肉 ツナ	米・じゃがいも・小麦粉・乳不使用マーガリン・油・はちみつ 砂糖・油	にんにく・生薑・玉葱・人参・かぶ ブロッコリー・カリフラワー もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱 りんご
17月	鮭とブロッコリーのグラタン マメなサラダ ベーコントマトスープ	○	鮭・調製豆乳・豆乳クリーム 大豆・レッドキドニー ダイスチーズ ベーコン	マカロニ・小麦粉・乳不使用マーガリン・油・パン粉 砂糖・油 じゃがいも・油	玉葱・人参・マッシュルーム・ブロッコリー 枝豆・ホールコーン・キャベツ・もやし 赤ピーマン・生薑・玉葱 玉葱・人参・キャベツ・ホールトマト
18月	キムチチャーハン いかのねぎ塩焼き 豚キャベツ炒め トック入りスープ	○	豚肉 いか 豚肉 焼き豚・わかめ	米・油 砂糖・ごま油・白ごま ノンエッグマヨネーズ・油 トック	キムチ・人参・ホールコーン・グリーンピース・ねぎ 生薑・にんにく・ねぎ キャベツ・玉葱・しめじ えのきたけ・もやし・人参・ニラ・ねぎ・生薑
19月	ほうとう れんこん大豆のつくね きんぴらと野菜の甘酢 豆乳雪餅	○	豚肉・白味噌・赤味噌 大豆・豚肉・鶏肉・絞豆腐 塩昆布 調製豆乳・きな粉	ほうとう（乳卵なし）・油・里芋 砂糖・でんぷん・油 ごま油 でんぷん・砂糖	ごぼう・人参・大根・かぼちゃ・干し椎茸・ねぎ れんこん・こねぎ キャベツ・かぶ・人参
22月	ごはん 魚のゆずみそ焼き 細雪天と野菜の甘酢 かぼちゃずいとう	○	鯖・白味噌 細雪天 無調製豆乳・鶏肉・油揚げ	米 砂糖 砂糖・ごま油 小麦粉・油・こんにゃく	ゆず キャベツ・白菜・小松菜・人参 かぼちゃ・大根・人参・白菜
23月	豚飯 花シューマイ ごまドレッシングサラダ 中華スープ	○	焼き豚・かまぼこ 豚肉・鶏肉・大豆・絞豆腐 わかめ 豚肉・絹ごし豆腐	米・油 でんぷん・しゅうまいの皮 すりごま・砂糖・油 ごま油	干し椎茸・人参・ねぎ 玉葱・生薑・干し椎茸 もやし・人参・きゅうり 人参・キャベツ・もやし・小松菜・えのきたけ・ねぎ



<リザーブ給食>



<みんなのメニュー>					
豆乳パン			豆乳パン（乳卵なし）		
花野菜のサラダ			砂糖・油		人参・キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー・玉葱
イタリアンスープ					人参・玉葱・ホールコーン・小松菜
ガトーショコラ		調製豆乳	小麦粉・砂糖・油・乳不使用マーガリン・粉糖		
<選ぶおかず>					
鶏肉のフリッター		鶏肉・調製豆乳	ホットケーキミックス（乳卵なし）・油 ノンエッグマヨネーズ・三温糖		
とんカラリン		豚肉	でんぷん・小麦粉・油・砂糖		にんにく・生薑・ねぎ
<選ぶお飲み物>					
乳酸菌飲料（プレーン）		乳酸菌飲料（プレーン）			
乳酸菌飲料（ストロベリー）		乳酸菌飲料（ストロベリー）			
野菜ジュース（アップル&キャロット）					野菜ジュース（アップル&キャロット）

※ウィンナー、ベーコン、ハム、焼き豚、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。