

給食だより 12月

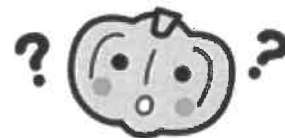
令和元年 11月28日

東中学校 No. 8

養護教諭 喜古亜依

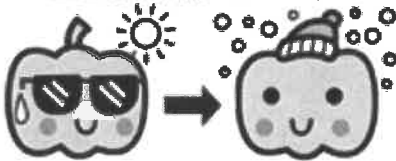


冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。



「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ばれることから食べられてきました。

旬の食材のお話



今月は、ブロッコリーのお話

<ブロッコリーは主に蕾を食べます>

普段から馴染みのある野菜のブロッコリーですが、みなさんはいつも蕾の部分食べています。葉や根の部分を食べる野菜が多いけれど、花の部分を食べる野菜は他に、カリフラワー、ふきのとう、キクなどがあります。もちろんブロッコリーは、茎の部分もおいしくいただけます。

<ブロッコリーは栄養満点の万能野菜>

茹でたブロッコリー60gで、成人が1日に必要なビタミンA、食物繊維のおよそ1/10量、ビタミンEのおよそ1/6量、ビタミンCのおよそ1/3量を摂れます。ビタミンAとEは脂溶性なので油との相性が良く、炒めものやマヨネーズをかけて食べるなどの工夫をすると効率よく栄養を摂ることが出来ます。



12月給食献立表



猪苗代町立東中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	主な材料			栄養価		給食のない学年
					血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	エネルギー	脂質	
								蛋白質	塩分	
2	月	わかめごはん	○	キャベツメンチカツ にらたまのみそ汁 小松菜ときのこの和え物	牛乳 卵 メンチカツ	たまねぎ にら こまつなぶなしめじ ホールコーン	こめ じゃがいも 油 酒 さとう	767	21.1	
								26.1	3.20	
3	火	ごはん	○	すきやき煮 ミニつくね おかか和え みかん	牛乳 ぶた肉 とうふ	はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ もやし にんじん しらたき みかん	こめ 油 三温糖 みりん 酒 焼ふ	781	19.9	
								30.4	2.46	
4	水	コッペパン	○	マカロニスープ ロングウインナー ソース フレンチサラダ かぼちゃプリン	牛乳 パーコン ウインナー	にんじん たまねぎ ホールコーン ほうれんそう キャベツ きゅうり 赤ピーマン	コッペパン マカロニ 三温糖	783	29.4	
								28.7	4.09	
5	木	ごはん	○	鶏ごぼう汁 鮭のつけ焼 わかめ和え のりふりかけ	牛乳 とり肉 あぶらあげ とうふ さけ	ごぼう にんじん ぶなしめじ ねぎ しょうが もやし きゅうり わかめ	こめ 油 みりん 酒 ごま油 三温糖 のりふりかけ	725	17.7	
								38.3	3.00	
6	金	豚キムチラーメン	○	カレーポテト りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 なると ウインナー	にんにく しょうが にんじん きくらげ しななく キャベツ ねぎ にら たまねぎ	中華麺 油 じゃがいも りんごゼリー	849	19.9	
								30.9	3.45	
9	月	ごはん	○	道産子汁 塩唐揚げ かおり漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 ヨーグルト	にんにく もやし にんじん たまねぎ ホールコーン ねぎ しょうが キャベツ	こめ 酒 じゃがいも パター 片栗粉 油	803	18.6	スキー合宿3名
								37.3	2.47	
10	火	塩昆布ごはん	○	ウインナーたまご焼き すいとん ひじきの炒め煮	牛乳 ぶた肉 ウインナー 玉子 さつまあげ あぶらあげ	こんぶ ごぼう にんじん はくさい ねぎ れんこん 干しいたけ ひじき	こめ 酒 すいとん 油 みりん 三温糖	831	19.6	スキー合宿3名
								30.6	3.21	
11	水	フィッシュドッグ	○	ポトフ りんご ビーンズカル	牛乳 とり肉 白身魚フライ	ぶなしめじ にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー キャベツ りんご	コッペパン じゃがいも 油	855	27.4	スキー合宿3名
								36.6	2.99	
12	木	ごはん	○	もち米肉団子 三色和え 大根の煮物	牛乳 まぐろ もち米肉団子 ぶた肉	にんじん ほうれんそう もやし だいこん ごぼう しらたき	こめ 三温糖 ごま油 油 みりん	769	19.1	スキー合宿3名
								28.2	2.37	
13	金	五目あんかけうどん	○	ちくわの磯部揚げ 浅漬け	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ ちくわ	たけのこ にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ しょうが あおさのり キャベツ	ソフトめん みりん でん粉 薄力粉 油	788	16.9	スキー合宿3名
								36.9	2.91	
16	月	ごはん	○	おでん 納豆 きんぴらごぼう	牛乳 とり肉 うずら 卵 がんも ちくわ 納豆 さつまあげ	だいこん にんじん 昆布 いんげん こんにゃく	こめ 酒 三温糖 みりん 油 ヤーコン 酒 胡麻	791	20.0	スキー合宿3名
								36.3	2.94	
17	火	ピビンバ	○	春雨サラダ 中華スープ チーズ	牛乳 ぶた肉 錦糸卵 とり肉	にんにく ぜんまい にんじん もやし ほうれんそう はくさい たけのこ 干しいたけ	こめ 油 三温糖 胡麻 ごま油 でん粉 はるさめ	812	29.1	スキー合宿3名
								30.4	3.33	
18	水	食パン	○	カレースープ ビッグ肉団子 コロコロ野菜 ココアクリーム	牛乳 ぶた肉 うずら 卵 肉団子	にんにく たまねぎ にんじん セロリ 干しいたけ ピーマン だいこん きゅうり	食パン じゃがいも ココアクリーム	733	22.0	スキー合宿3名
								27.1	3.35	
19	木	ごはん	○	みそ汁 白身魚のケチャマヨ焼き 五目豆	牛乳 ホキ とり肉 さつまあげ 大豆	ごぼう だいこん レンコン にんじん こまつな ねぎ にんにく たまねぎ こんにゃく	こめ 油 三温糖 みりん 酒	743	19.1	スキー合宿3名
								32.9	2.49	
20	金	ごはん	○	豚汁 ほうれん草の玉子焼き 冬至かぼちゃ のり佃煮	牛乳 たまご ぶた肉 とうふ あずき	にんじん だいこん ごぼう ねぎ かぼちゃ ほうれんそう	ごはん 酒 じゃがいも	774	16.9	スキー合宿3名
								31.4	2.20	
23	月	ポークカレー	○	イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	こめ 油 じゃがいも	834	22.3	
								26.5	2.79	
24	火	ごはん	○	冬のコンソメスープ クリスピーチキン ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	牛乳 パーコン とり肉	たまねぎ はくさい かぶ にんじん ほうれんそう ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン	こめ 酒 油 三温糖 ケーキ	820	24.8	
								30.2	2.18	
25	水	終業式のため給食なし								

*材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

