

給食だより 12月号



●問合せ●
 秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
 電話番号 0463-86-6525 (直通)

実施日	盛付図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				本 町 中	南 中	東 中	北 中	大 根 中	南 が 丘 中	浜 沢 中	鶴 巻 中		
			おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなる	1群、2群	3群、4群	5群、6群	1群、2群									3群、4群	5群、6群
			(kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)													
1 木	ふりかけ もやしの中華和え ちくわの港揚げ (2個) 麦入りご飯 さつま汁 牛乳	麦入りご飯 (ふりかけ) ちくわの港揚げ もやしの中華和え さつま汁 牛乳	竹輪 鶏肉 赤みそ 白みそ ふりかけ (おかか) 牛乳 あおさ ひじき	にんじん 緑豆もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	米 おおむぎ 小麦粉 砂糖 さつまいも 米油 ごま油 白ごま	758	33.2	24.7	3.6	○	○	○	○	○	○	○	○		
2 金	ささみ入りナムル 春巻き(2個) ご飯 麻婆豆腐 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 春巻き ささみ入りナムル 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 春巻き 鶏ささみ 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 長ねぎ 緑豆もやし レモン汁	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油) 米油 白ごま ごま油	853	36.9	33.1	3.4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
5 月	ひじきのサラダ カレーライス ご飯 牛乳	カレーライス ひじきのサラダ 牛乳	豚肉 牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ホールコーン キャベツ えだまめ	米 ビタミン強化米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 (米油) カレールウ	779	30.0	28.7	2.5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
6 火	フルーツ野菜ゼリー カラフルサラダ コッペパン 牛乳	コッペパン チリコンカン カラフルサラダ フルーツ野菜ゼリー 牛乳	豚ひき肉 ひよこ豆 大豆水煮 牛乳	トマト缶 にんじん 赤パプリカ たまねぎ ブロッコリー にんにく マッシュルーム キャベツ	コッペパン 砂糖 フルーツ野菜ゼリー サラダ油 (米油)	718	34.3	34.3	2.7	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
7 水	ベビーチーズ コーンチュー ホーンソース コーンピラフ ほうれん草の ミルクスープ 牛乳	コーンピラフ ホークソテーオニオンソース ほうれん草のミルクスープ ベビーチーズ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳 エバミルク チーズ	ほうれん草 にんじん たまねぎ ホールコーン にんにく しめじ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 (米油) バター	803	34.9	33.0	3.3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
8 木	ごぼうサラダ 鶏むね肉の ねぎ塩だれかけ (2個) ご飯 じゃがこん汁 牛乳	ご飯 鶏むね肉のねぎ塩だれかけ ごぼうサラダ じゃがこん汁 牛乳	鶏肉 ロースハム 赤みそ 白みそ 牛乳	にんじん ほうれん草 長ねぎ にんにく レモン汁 ごぼう きゅうり だいこん	米 ビタミン強化米 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにやく 米 油 ごま油 サラダ油 (米油) マヨネーズ	785	40.7	27.6	2.6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
9 金	鮭のから揚げ (2個) 菜めし のっぺい汁 牛乳	菜めし 鮭のから揚げ のっぺい汁 牛乳	生さけ 豚肉 油揚げ 牛乳	だいこん (葉) にんじん 小松菜 しょう が だいこん 長ねぎ 干しいたけ	米 片栗粉 さといも こんにやく	759	36.8	32.6	2.6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
12 月	大根サラダ さつまいもの ココロ揚げ ご飯 すき焼き風煮 牛乳	ご飯 すき焼き風煮 さつまいものココロ揚げ 大根サラダ 牛乳	豚肉 焼き豆腐 まぐろ油漬 牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ 長ねぎ えのきたけ だいこん	米 ビタミン強化米 しらたき 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス 米油 サラダ油 (米油)	887	30.3	31.8	2.1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
13 火	コーンソテー 白身魚のフライ (2個) ぶどうや 白菜シチュー 牛乳	ぶどうや 白身魚のフライ 白菜シチュー コーンソテー 牛乳	メルルーサ 鶏肉 牛乳 エバミルク	パセリ にんじん 小松菜 にんにく 白菜 たまねぎ ホールコーン キャベツ	ぶどうや 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油 サラダ油 (米油) バター	857	40.2	33.7	3.5	○	○	×	○	○	○	○	○	○	
14 水	ヨーグルト タッカルビ丼(真) もち麦入りご飯 トックスープ 牛乳	タッカルビ丼 (もち麦入りご飯) トックスープ ヨーグルト 牛乳	鶏肉 赤みそ 牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きくらげ 長ねぎ 白菜	米 もち麦 砂糖 さつまいも 片栗粉 トック サラダ油 (米 油)	766	36.2	17.4	2.8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
15 木	生揚げと青菜の炒め物 コロッケ(1個) ご飯 大根の味噌汁 牛乳	ご飯 コロッケ 生揚げと青菜の炒め物 大根の味噌汁 牛乳	生揚げ 豚肉 赤みそ 白みそ 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 だいこん 長ねぎ たまねぎ	米 ビタミン強化米 コロッケ 砂糖 米油 サラダ油 (米油)	820	31.7	29.7	2.7	○	○	○	○	×	○	○	○	×	
16 金	フライドチキン (2個) カレーピラフ 春雨スープ 牛乳	カレーピラフ フライドチキン 春雨スープ 牛乳	豚ひき肉 鶏手羽元 鶏肉 牛乳	にんじん こねぎ 小松菜 たまねぎ ホールコーン グリーンピース しょうが にんにく 緑豆もやし	米 ビタミン強化米 砂糖 小麦粉 片栗粉 はるさめ サラダ油 (米油) カレールウ 米油	810	35.9	34.9	3.2	○	○	○	○	×	×	×	○	×	
19 月	りんごタルト 肉そぼろ丼(真) もち麦入りご飯 白菜のとりみ汁 りんごタルト 牛乳	肉そぼろ丼 (もち麦入りご飯) 白菜のとりみ汁 りんごタルト 牛乳	高野豆腐 卵 鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 牛乳	にんじん こねぎ 小松菜 干しいたけ 白菜 たまねぎ	米 もち麦 しらたき 砂糖 片栗粉 りんごタルト サラダ油 (米油)	809	36.0	29.6	2.4	○	○	○	○	×	×	×	○	×	

20	火		食パン (ブルーベリージャム) 豚肉とトマトの煮込み ポトフ 牛乳	豚肉 おからパウダー ベーコン さつま揚げ 牛乳	にんじん トマト缶 たまねぎ セロリー にんにく しめじ だいこん キャベツ	食パン ブルーベリージャム じゃがいも 砂糖 サラダ油 (米油)	798	37.3	33.7	3.9	○ ○ × ○ × × × × ○ ×
21	水		ご飯 照り焼きハンバーグ 海藻サラダ 豆乳クリームスープ 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏肉 豆乳 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン 緑豆もやし しめじ	米 ビタミン強化米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 (米油) ごま油 白ごま パター	844	38.9	32.7	2.7	○ ○ × × × × × ○ ○
22	木		ご飯 白身魚のゆず味噌かけ おでん 白菜漬け 牛乳	メルルーサ 赤みそ さつま揚げ うずら卵 牛乳	にんじん だいこん (葉) たまねぎ ゆず だいこん 白菜	米 カルシウム強化米 片栗粉 砂糖 さといも こんにゃく 米油	760	35.6	23.8	2.7	× × × × × × × ○ ○

★今月の献立メモ★

- ・12月7日(水)…「ほうれん草のミルクスープ」寒さで甘みが強くなったほうれん草をたっぷり使ったミルクスープです。
- ・12月14日(水)…「タッカルビ丼」有名な韓国料理のひとつで、「タッ」が「鶏」を、「カルビ」は「肉」を意味します。鶏肉をキャベツやさつまいもなど野菜と一緒に甘辛く炒めたタッカルビをご飯にのせて食べます。
- ・12月22日(木)…22日は冬至です。冬至に「ん」のつく食材を食べると「運」を呼び込めると言われていることから、大根、にんじん、こんにゃくなどを使って献立を考えました。また冬至には、風邪をひかないように「ゆず湯」に入る風習があります。給食では、ゆずを使用した「白身魚のゆず味噌かけ」を提供する予定です。



試験前から

かぜ 予 防 を !

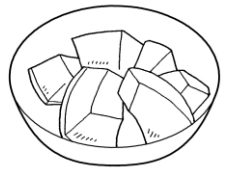
栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養は、体の抵抗力を高めます。
また、石けんを使った手洗いをを行い、部屋の空気の入れかえなどを行うことで、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



～給食費について～
12月分の引き落としは、
27日(火)です。
※前日までに残高の
確認をお願いします。

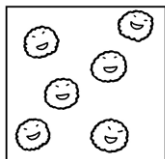
◇◇◇ 冬至って何? ◇◇◇

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていく日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

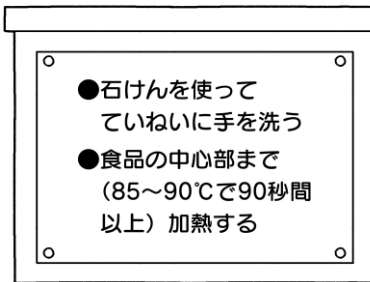


冬の食中毒

ノロウイルスに注意!



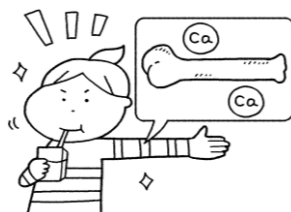
ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染すると嘔吐や下痢などを引き起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。



10代のうちに!
カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークを迎えます。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。アレルギーや乳糖不耐症などで牛乳が飲めない人は、カルシウムを多く含む食品(小松菜、納豆、小魚など)を積極的に摂るようにしましょう。

寒さが深まる季節になり、牛乳は冷たいから飲みたくない! という人もいるかもしれませんが、皆さんの成長に欠かせないカルシウムが含まれています。積極的に飲んでください。



中学校完全給食
開始から1年が経ちました

昨年12月に中学校の完全給食が開始され、1年が経ちました。苦手な食べ物は食べられるようになりましたか? みなさんが毎日食べている給食は、先生方はもちろん、調理員や納入業者、生産者、栄養士など多くの人々が関わって作られています。毎日、工夫もこらしながら献立を考えています。感謝の気持ちを忘れずに、おいしく残さず食べてほしいと願っています。

