

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	曜日	盛付図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				学年	本町中	南中	東中	北中	大根中	西中	南が丘中	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
				(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)											(g)		
1	金	チキンナゲット(3個) コンビラフ 白菜シチュー	コーンピラフ チキンナゲット 白菜シチュー 牛乳	チキンナゲット 鶏肉 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ ホールコーン 白菜	米 ビタミン強化米 小麦粉 サラダ油 (米油) バター 米油	799	31.6	33.0	2.5	1年	×	○	○	○	×	○	○	○	×			
4	月	アセロラゼリー 鶏肉とキャベツのねぎ炒め 菜めし 粕汁	菜めし 鶏肉とキャベツのねぎ炒め 粕汁 アセロラゼリー 牛乳	鶏肉 豚肉 油揚げ 白みそ 牛乳	大根(葉) にんじん にんにく キャベツ 長ねぎ レモン汁 大根 干ししいたけ アセロラゼリー	米 さといち こんにやく サラダ油 (米油)	750	36.9	26.0	2.4	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
5	火	レモンヨーグルト カラフルサラダ コッペパン チリコンカン	コッペパン チリコンカン カラフルサラダ レモンヨーグルト 牛乳	豚ひき肉 ひよこ豆 大豆 レモンヨーグルト 牛乳	トマト缶 にんじん 赤パプリカ ブロッコリー にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	コッペパン 砂糖 サラダ油 (米油)	759	37.5	27.5	2.9	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
6	水	みかん ほうれん草ソテー ごはん カレーうどん	カレーライス ほうれん草ソテー みかん 牛乳	豚肉 牛乳	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく しょうが ホールコーン みかん	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 (米油) カレーうどん	761	28.9	23.4	2.9	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
7	木	あけいも 薬にんにくと豚肉のピリ辛炒め ごはん 白菜のとろみ汁	ごはん 薬にんにくと豚肉のピリ辛炒め あけいも 白菜のとろみ汁 牛乳	豚肉 牛乳	薬にんにく にんじん 小松菜 玉ねぎ 白菜	米 片栗粉 じゃがいも ホットケーキミックス 米油	873	35.5	32.4	2.1	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
8	金	ささみ入りナムル 鮭の塩焼き(1個) ごはん みそけんちん汁	ごはん 鮭の塩焼き ささみ入りナムル みそけんちん汁 牛乳	塩鮭 鶏ささみ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳	にんじん 小松菜 緑豆やし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 カルシウム強化米 さといち こんにやく ごま油 サラダ油 (米油) ごま	686	39.1	20.1	3.4	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
11	月	もやしのおかか和え 鶏肉のごま味噌焼き ごはん 根菜汁	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き もやしのおかか和え 根菜汁 牛乳	鶏肉 白みそ 花かつお 豚肉 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく 緑豆やし しょうが 大根 ごぼう	米 砂糖 こんにやく サラダ油 (米油) ごま	712	36.3	23.7	2.8	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
12	火	スバゲイミートソース 鶏のから揚げ(2個) 黒パン ほうれん草のミルクスープ	黒パン 鶏のから揚げ スバゲイミートソース ほうれん草のミルクスープ 牛乳	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん ほうれん草 しょうが 玉ねぎ マッシュルーム	黒パン 片栗粉 スバゲイ (乾) じゃがいも 小麦粉 米油 サラダ油 (米油) バター	854	38.2	39.2	3.8	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
13	水	おかかふりかけ ゆずし大根サラダ 白身魚の和風あんかけ ごはん おでん	ごはん(おかかふりかけ) 白身魚の和風あんかけ ゆずし大根サラダ おでん 牛乳	メルルーサ 生揚げ 竹輪 さつま揚げ うずら卵 おかかふりかけ 牛乳	にんじん えのきたけ 長ねぎ 大根 ゆず	米 片栗粉 砂糖 さといち こんにやく 米油 サラダ油 (米油)	763	37.8	23.0	3.7	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
14	木	白菜漬け さつまいものコロコロ揚げ ごはん すき焼き風煮	ごはん すき焼き風煮 さつまいものコロコロ揚げ 白菜漬け 牛乳	豚肉 焼き豆腐 牛乳	にんじん 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ 白菜	米 しらたき 砂糖 さつまいち ホットケーキミックス 米油	806	27.2	26.0	2.3	1年	○	×	○	○	○	○	○	○	×			
15	金	白玉フルーツ ボンチ 豚キムチごはんの具 韓国風わかめスープ もち麦入りごはん	豚キムチごはん(もち麦入りごはん) 豚キムチごはん(具) 韓国風わかめスープ 白玉フルーツボンチ 牛乳	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ 緑豆やし 白菜キムチ 長ねぎ みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶	米 もち麦 砂糖 片栗粉 白玉 サラダ油 (米油) ごま油 ごま	758	31.5	19.5	3.1	1年	○	×	○	○	○	×	○	×	×			
18	月	海藻サラダ 春巻き(2個) ごはん 麻婆豆腐	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 海藻サラダ 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 春巻き わかめ 牛乳	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 緑豆やし	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油) 米油 ごま油 ごま	849	34.0	33.0	3.2	1年	○	×	○	○	○	×	○	×	×			
19	火	ツナサラダ コロケ ロールパン トマトスープ	ロールパン コロケ ツナサラダ トマトスープ 牛乳	まくる油漬け 豚肉 牛乳	にんじん トマトビュレ トマト缶 大根 キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリー	ロールパン コロケ 砂糖 じゃがいも 米油 サラダ油 (米油)	821	27.5	35.6	4.5	1年	○	×	○	○	×	×	×	×				
20	水	ぶどうゼリー 鶏肉のガーリック炒め カレーピラフ コンソメスープ	カレーピラフ 鶏肉のガーリック炒め コンソメスープ ぶどうゼリー 牛乳	ソーセージ 鶏肉 牛乳	にんじん パセリ グリーンピース にんにく エリンギ しめじ 玉ねぎ キャベツ セロリー ぶどうゼリー	米 ビタミン強化米 片栗粉 じゃがいも サラダ油 (米油) 米油	795	30.2	29.3	4.1	1年	○	×	○	×	×	×	○	○				
21	木	野菜ソテー デミグラスハンバーグ(1個) ごはん 豆乳入りクリームスープ	ごはん デミグラスハンバーグ 野菜ソテー 豆乳入りクリームスープ 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏肉 豆乳 牛乳	にんじん 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	米 パン粉 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 (米油) バター	820	38.0	29.6	3.2	1年	×	×	○	×	×	×	×	×				

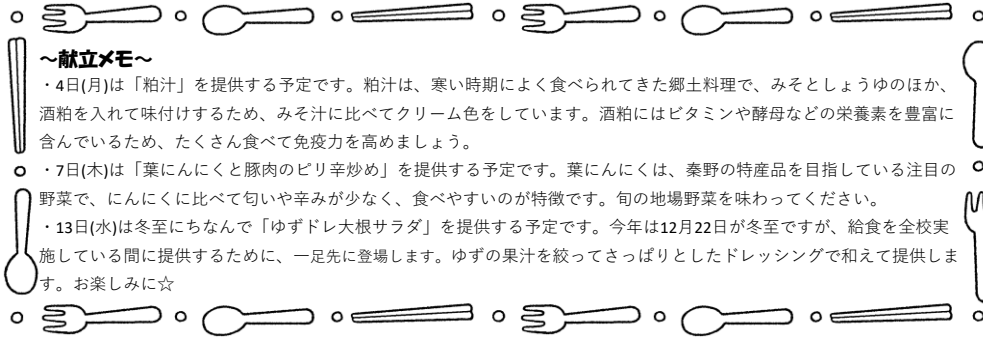
給食だより 12月号

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。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。



●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)



～献立メモ～

- ・4日(月)は「粕汁」を提供する予定です。粕汁は、寒い時期によく食べられてきた郷土料理で、みそしょうゆのほか、酒粕を入れて味付けするため、みそ汁に比べてクリーム色をしています。酒粕にはビタミンや酵母などの栄養素を豊富に含んでいるため、たくさん食べて免疫力を高めましょう。
- ・7日(木)は「葉にんにくと豚肉のピリ辛炒め」を提供する予定です。葉にんにくは、秦野の特産品を目指している注目の野菜で、にんにくに比べて匂いや辛みが少なく、食べやすいのが特徴です。旬の地場野菜を味わってください。
- ・13日(水)は冬至にちなんで「ゆずドレ大根サラダ」を提供する予定です。今年は12月22日が冬至ですが、給食を全校実施している間に提供するために、一足先に登場します。ゆずの果汁を絞ってさっぱりとしたドレッシングで和えて提供します。お楽しみに☆

～給食費について～

12月分の引き落としは、
27日(水)です。
※前日までに残高の
確認をお願いします。



4日(月)

ふるさと秦野食育DAYを実施します

秦野産の食材を使用する「ふるさと秦野食育DAY」。
使用予定の秦野産の食材を紹介します！

★菜めし 鶏肉とキャベツのねぎ塩炒め 粕汁
大根葉 キャベツ 長ねぎ 大根 にんじん
さといも 酒粕

青菜のおいしい季節です

冬は、ほうれんそうやこまつななどの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などにくらべて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。
また、秦野ではたくさんの冬野菜が収穫されます。給食にも地産が多く登場しますので、旬の地産産物食べて、体の調子を整えましょう。



ほうれんそう



こまつな

学校給食センターから生徒の皆さんへ

学校給食センターでは、毎日市内9校分約4,300食の給食を調理し、配送しています。学校給食は、成長期に必要な栄養がしっかりとれるよう、市の栄養士が献立を考えています。旬の食材や行事食などを取り入れながら、皆さんの食経験の幅を広げ、喜んでもらえるよう、一生懸命作っています。食卓に入っている給食の量は【一人当たりの基準量】×【クラスの人数分】の給食が入っているため、食卓に給食が残ってしまうと皆さんの栄養摂取量が不足してしまいます。また、栄養バランスも考えて献立を考えているため、ごはんやパンなどの主食や副菜に多く使っている野菜を食べないとバランスが崩れてしまいます。体格や運動量により一人ひとり必要な栄養量は異なりますが、クラスや学校全体で調整して、ぜひ食べきってほしいと思います。

★配膳する際のポイント

一人分が〇個と決まっていないごはんや汁物などは、配膳後に給食が食卓に残らないように配膳してみましょう。もし、食卓に給食が残っていれば、クラス内で声掛けをして積極的におかわりをしましょう。また、パンやデザート、牛乳などが残っていれば、食べきってくださいね。



寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



こんな時は手を洗いましょう



家族で徹底！ 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するために、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



Q. 見え目がきれいなら水洗いだけでよい？

A. 細菌やウイルスは肉眼では見えませんが、きれいに見えても手にはウイルスなどが付いていることがあります。また、手を洗う時は水だけでなく石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょう。

寒くても暑くても
毎日手洗い



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。

