

12月 給食献立表

(中)

日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
1 金	焼きおにぎり	○	みそラーメン 小松菜のごまドレッシング あえ きなこビーンズ	ぶたにく いか みそ だいす きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	はくさい だけのこ しょうが にんにく もやし	こめ ちゅうかめん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま
4 月	米粉パン	○	白インゲン豆のシチュー アーモンドサラダ キウイ	しろいんげんま め とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しめじ セロリ きゃべつ キウイ	パン じゃがいも ごまきこ さとう	あぶら バター アーモンド
5 火	麦ごはん	○	わかさぎの唐揚げ 白菜とほうれん草のおひたし 厚揚げと大根の炊き合わせ	わかさぎ かつおぶし あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	はくさい だいこん しょうが	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら
6 水	中華丼	○	ブロッコリーのごまドレッシング あえ 剣さびの唐揚げ バナナ	ぶたにく いか えび うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが だけのこ たまねぎ はくさい しいたけ きゃべつ バナナ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま
7 木	バターロール	○	カレーうどん ビーンズサラダ アーモンドカル	ぶたにく あさり だいす	ぎゅうにゅう ひじき いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり レモン	パン ごまきこ うどん	あぶら アーモンド
8 金	ひじきごはん	○	いかのアーモンドフライ 大根あえ 豆腐のみそ汁	とりにく だいす あぶらあげ いか とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう ひじき いりこ	にんじん こまつな ねぎ	グリーンピース だいこん もやし たまねぎ	こめ さとう ごまきこ パンこ	アーモンド あぶら
11 月	わかめごはん	○	牛肉と野菜の旨煮 れんこんサラダ みかん	ぎゅうにく うすらたまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん コーン きゅうり みかん	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	ごま あぶら
12 火	古代米入りごはん	○	手作りがんも おかかあえ じゃがいものみそ汁	とうふ とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ だてな	れんこん たまねぎ きゃべつ	こめ だいまい でんぷん さとう じゃがいも	あぶら
13 水	麦ごはん	○	さばのみそ煮 大根の酢の物 まんばのけんちゃん	さば みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん まんば	しょうが だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
14 木	全粒粉パン	○	ポトフ じゃこの鉄骨サラダ りんご ブルーベリージャム	ウイナー ペーコン	ぎゅうにゅう しらすし ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ きゃべつ きゅうり コーン りんご	パン じゃがいも さとう ブルーベリー ジャム	あぶら ごま
15 金	ひよこ豆の カレーライス	○	ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	とりにく ひよこまめ ペーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく セロリ だいこん	こめ むぎ ごまきこ さとう じゃがいも	あぶら
18 月	ミルクパン	○	鶏肉のガーリック焼き チーズサラダ 野菜スープ ミニクリスマスケーキ	とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく にんじん かぼちゃ	にんにく だいこん きゅうり たまねぎ セロリ しょうが	パン さとう でんぷん じゃがいも ミニクリスマス ケーキ	あぶら
19 火	麦ごはん	○	煮込みおでん 昆布あえ りんご こうなご佃煮	でんぷら うすらたまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こんぶ こうなご	にんじん こまつな	だいこん はくさい りんご	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	ごま
20 水	☆宇多津中学校希望献立☆								
21 木	しっぽく うどん	○	かぼちゃのかのご揚げ 野菜のゆず酢あえ みかん	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ かぼちゃ ほうれんそう	だいこん ごぼう きゅうり しめじ ゆず しいたけ みかん	うどん さといも ごまきこ パンこ さとう	あぶら ごま

かぜの予防と食生活

(中)

こんなことに気をつけよう



外から帰ったら、うがい・手洗いをかならずしましょう。



早ね・早起きをし、規則正しい生活をしましょう。



晴れた日には、外に出て体を動かしましょう。

☆さむさにまけない4つのえいよう

- 1. たんぱくしつをたっぷりとりましょう**
血や肉をつくり、エネルギーのもとにもなります。
- 2. しぼろを多めにとりましょう**
高いエネルギーを出すので、からだがあたたまります。
- 3. 色のこいやさいをたっぷりとりましょう**
ビタミンAが多くふくまれています。のどやはなのねんまくをつよくして、かぜをひきにくくします。
- 4. 色のうすいやさい・くだものをじゅうぶんにとりましょう**
ビタミンCが多くふくまれています。さむさに対する抵抗力を強くします。

でももしかぜをひいてしまったら……

- ①あたたかくして静かにねましょう。特に、かぜのひきはじめは安静にすることが大切です。
- ②食欲があるときは、ふだんとおなじ食事をするようにしましょう。発熱などで食欲がないときには、消化のよいあたたかいものを食べるようにしましょう。
- ③水分を積極的にとるようにしましょう。嘔吐や下痢をしているときは、体の水分量が低下しています。白湯やお茶、スープなど飲みやすいものでこまめに水分を補給しましょう。
- ④のどが痛いときはおかゆやヨーグルトなど、のどの通りがよく栄養価の高いものを食べましょう。



今月のおすすめ給食紹介

～きなこビーンズ～

〈材料と分量（4人分）〉
 ・大豆・・・・・・・・40g
 ・でんぷん・・・・小さじ4
 ・油・・・・・・・・適量
 ・砂糖・・・・・・・・小さじ2
 ・きなこ・・・・・・小さじ2

〈作り方〉
 ①大豆は一晚、水に浸しておく。
 ②きなこ砂糖はあわせておく。
 ③水気をふき取った大豆にでんぷんをまぶし、160℃の油で10～15分程揚げる。
 ④熱いうちに②とあえて出来上がり。

かみごたえがあり、おやつにもぴったりです。きなこ以外に、ココアを使ってもおいしく食べられます。