

日	献立名		赤の食品(たんぱく質・無機質)				主に体の調子を整える(緑の仲間)		主にエネルギーになる(黄の仲間)		食育ひとくちメモ
	主食	おかず	1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	6群(脂質) ゆし 油脂			
2月	五目あんかけ丼	バリバリ春巻 韓国ナムル 温州みかんゼリー	ぶた肉 なたと とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツもやし 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし	米 麦 砂糖 片くり粉 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	油 ごま油		12月は暦の上では師走といひ、非常に忙しいので心も忙しく落ち着かない時期。しっかりと食べて食べることで心も体も落ち着くそう。	
3日	麦ごはん	さばのみそに ほうれんそうと糸かまのごま和え とんじる 3日いいみかんの日 菊花みかん	さば みそ かまぼこ とうふ みそ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが 大根 えのきたけ ねぎ みかん	砂糖 米 麦	ごまドレッシング		みかんは2個で1日のビタミンCの半分位とれる。さばやほうれんそう等に鉄分が豊富。鉄分が不足すると、頭痛や疲れやすくなる等症状が出ることもある。意識して食べると良い。	
4日	キャラメルきなこ揚げパン	れんごんのサラダ きりたんぼじる ストロベリージュレ	きなこ	牛乳	小松菜 にんじん	れんこん コーン ごぼう 白菜 ねぎ しいたけ	パン 砂糖 油	ドレッシング		きりたんぼは秋田県の郷土料理。つぶしたごはんと棒の棒に巻きつけて焼いた物を煮る。秋冬に美味しい野菜等を煮ると体も温まり、心もホッとする。	
5日	ぶた丼	大学いも 豆腐のすましじる ミルクメーカー	ぶた肉 かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん みつば にんじん	玉ねぎ しいたけ しらたき しめじ	米 麦 砂糖 さつまいも 砂糖	油 ごま 油		大正時代から大学生が好んで食べたから大学芋という。明野村で育った明野金時というさつまいも。エネルギーに代えるビタミンが含まれているので疲労回復を助ける。	
6日	スパゲティミートソース	まん丸のスペイン風オムレツ かぼちゃとブロッコリーサラダ 手作りココアプリン	ぶた肉 卵 ハム ツナ	牛乳	にんじん パセリ トマト ほうれんそう にんじん パセリ かぼちゃ ブロッコリー オリーブマン	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ 玉ねぎ きゅうり レタス	スパゲティ 砂糖 ルウ ワイン じゃがいも 片くり粉 砂糖 ココア 砂糖	バター 油 ドレッシング ごま		ブロッコリーは、ビタミンが多く、風邪や病気を防ぐ。冬が旬で11月から3月。味が濃くなり、栄養も豊富。かぼちゃは油で揚げた、サラダのトッピングにして食べやすい。	
9日	野菜タンメン	煮卵(タレをつけてと美味) チョレギサラダ しっとり蒸しパン黒糖	ぶた肉 なたと 卵 みそ	牛乳	チンゲンサイ トマト 黄パプリカ サニーレタス	にんにく 玉ねぎ 白菜 しめじ しょうが レタス きゅうり	めん 砂糖 砂糖 蒸しパン 黒糖	油 ごま油 ごま油		ラーメンだけでは、栄養が偏ってしまうので、たくさん野菜を入れたタンメンは、ビタミン等の栄養をとることができる。卵は1日1個食べて、たんぱく質を補うとよい。	
10日	わかめごはん	松風焼き れんごんのきんぴら 白菜とさつまいものみそしる	とり肉 ぶた肉 みそ 卵 さつまいも ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん いんげん	ごぼう ねぎ しょうが れんこん	米 麦 パン粉 砂糖 砂糖	ごま 油 ごま		旬の白菜のビタミンCは、水に溶けやすいので、スープを飲むといい。れんこんにもビタミンCが豊富で疲労回復や風邪やがん予防、老化防止等、効果が期待できる。	
11日	ステッキパン	マカロニグラタン カラフルサラダ 野菜のコンソメスープ	とり肉 牛乳 生クリーム チーズ	牛乳	パセリ ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム レタス きゅうり コーン	マカロニ ルウ 砂糖 ワイン	油 パター ドレッシング		障害者や高齢者等が生きがいをもち、杖を使ってイッチニと安全に外出できるようにという願いから制定された。パンの曜日が決まっているので今日にした。	
12日	麦ごはん(すきやき丼にしてもOK)	さわらの甘酢ソースかけ すき焼き風 大根とわかめのみそしる	さわら ぶた肉 とうふ 油あげ みそ わかめ	牛乳	にんじん にんじん いんげん	しょうが ねぎ 玉ねぎ しらたき 白菜 ねぎ 大根 えのきたけ	米 麦 片くり粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 油		さわらはからだをつくるたんぱく質と、必要な脂肪酸(EPA・DHA)とカルシウムの吸収を増やすすビタミンDを含む。農具の鋤(すき)を鉄板代わりに焼いていたのですき焼きという。	
13日	カレーライス	福神づけ イカのレモンじょうゆかけ コールスローサラダ ミルクキャラメル	ぶた肉 イカ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが 福神漬 レモン キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 ルウ 片くり粉 砂糖	油 パター 油 ドレッシング		イカをよくかんで食べよう。イカに含まれるタウリンはうまみがある。疲れをとり、視力にもよいそう。寒くなると牛乳が飲みにくい、成長期は特に飲んでほしい。	
16日	とり五目ごはん	あげだしとうふ 小松菜の和え物 じゃがいもとわかめのみそしる	とり肉 油あげ とうふ かまぼこ みそ わかめ	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜 にんじん	ごぼう しめじ 大根 キャベツ コーン 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 ドレッシング		豆腐に片栗粉を付けて、じっくり油で揚げた。大根をすりおろして、醤油等と合わせて作ったタレをかける。豆腐は、たんぱく質・カルシウム・マグネシウム等栄養が豊富。	
17日	麦ごはん	ぶりのねぎソース 切干大根のいために いものこじる すりおろしりんごゼリー	ぶり さつまいも ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	しょうが にんにく ねぎ 切干大根 こんにゃく しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	片くり粉 砂糖 砂糖 砂糖 米 麦 りんごゼリー	油 ごまごま油 油		旬のぶり。血液の流れと脳機能により成分が含まれている。まごわやさしいの食材を数えてみよう。何かが足りない。夕飯にのりやわかめ等の海藻を入れよう。	
18日	ミルククルパン	バーベキューソースチキン ブロッコリーとトマトのサラダ パンキンポタージュース	とり肉 わかめ 牛乳 生クリーム	牛乳	ピーマン ブロッコリー トマト かぼちゃ パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 小麦粉 砂糖 クルトン ルウ	油 パター ごま油 油 パター		カルシウム豊富な牛乳をたっぷり使用した。かぼちゃはオレンジの色が鮮やかで栄養が豊富。肌・目・口内炎にもよいビタミンがパラッスよく含まれている。風邪や病気を防ぐ。	
19日	菜飯	ミルクココア アジのピリ辛焼き 生わかめとツナ和え おつけ団子じる	やまなしの食 アジ ツナ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	広島菜 にんじん	しょうが ねぎ きゅうり コーン 大根 ねぎ しいたけ こんにゃく	米 麦 ココア 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉	ごまごま油		特選やまなしの食に選ばれたおつけ団子。大月市の郷土料理。地元でとれた旬の野菜等を入れて小麦粉で作った団子を煮て食べる。心温まるおふくろの味。	
20日	麦ごはん	ぶた肉のしょうがいため もやしのいそか和え かぼちゃ(南瓜)のみそしる 富士川町のゆず手作りゼリー	ぶた肉 のり 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん かぼちゃ	しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり えのきたけ 白菜 ねぎ ゆず	砂糖 砂糖 砂糖 米 麦 ゼリー	油 ごま油		21日は冬至。栄養価の高いかぼちゃ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入って体を温めたりすると、風邪予防になる。冬至に「ん」がつく食材を食べると運がよくなるそう。	
25日	Xmasチキン Xmasサラダ Xmasスープ Xmasライス Xmasセレクトデザート	Xmasお楽しみ給食	とり肉 卵 ベーコン ウィンナー	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん にんじん 枝豆	ロマネスコカラフラワー コーン 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ コーン	パン粉 小麦粉 コーンフレーク 砂糖 じゃがいも ワイン 米 麦 ケーキいちごプリン	油 ドレッシング 油 パター		料理名が当日までわからない、おたのしみ給食。セレクトしたデザートも楽しみ。明日から冬休み。おうちでも好き嫌いなくよくかんで食べよう。よいお年をお迎えください。	

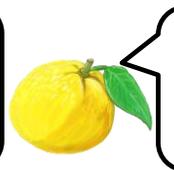
献立内容は都合により変更することがあります。

冬至給食

今年12月21日(土)が冬至です。20日に実施します。冬至は1年の中で、夜が最も長く、昼が最も短い日です。この日はゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりします。冬至給食では、かぼちゃのみそ汁と山梨県富士川町のゆず果汁を使ってゼリーを作ります。



★かぼちゃ★冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)です。また、かぼちゃはビタミンAが豊富なので、風邪予防に効果的です。かぼちゃの旬は夏ですが長期保存ができるので、冬でも食べられています。栄養豊富で貯蔵性もあるかぼちゃは冬を乗り切るための大切な食材だったんですね。



★ゆず湯★冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えもあります。ゆず湯には体を温めて風邪の予防や香りによるリラックス効果もあります。

給食おいしいから教えて～のコーナー  
QRコードをスキャンしてみてください。



栄養教諭のあっこ先生がクックパッドで給食レシピや簡単レシピの紹介・実際に作って見たつくればもあります。Xmasに食べたい給食の○○○○チキンのレシピも載っています。冬休みに作ってみてね。

このQRコードの中で、「給食の」でレシピ検索するとあります。

Merry Christmas Xmas○○○○チキン

【材料】

- 鶏肉 300g～400g
- ☆塩少々 ☆こしょう少々
- ☆しょうゆ 小さじ1位
- 卵 1個位
- 薄力粉 大さじ2位
- 水 大さじ1と小さじ2
- パン粉 20g位
- コーンフレーク(プレーン) 70g位
- 揚げ油 適量

【ヒント:クリスマスチキンの作り方】

- ①ビニール袋にキッチンペーパー等でカットした肉を入れる。たいてい平らにすると大きくなる。
- ②①に☆を入れて、もみもみし、味をなじませる。(又は右※を参照)
- ③□を混ぜた衣を用意し、②を付ける。
- ④別の容器に砕いておいた●を合わせて、③をしっかり押さえながら付ける。
- ⑤油を温めて、火が通るまでじっくり揚げる。(火が通っているか楊枝等でチェックする。)網にクッキングペーパーを敷いて、チキンの油を切る。皿へ盛る。

※鶏胸肉は、☆の味付の代わりにブライン液(砂糖・塩各小さじ1と水100ccを混ぜて)漬けておくとうま味が付きます。又は塩麹もおすすめ。  
※卵無しVer.もクックパッドに載せました。

25日のメニューは当日のお楽しみ。