

12月のよていにとだて

滝根中

田村市学校給食センター

栄養価	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	家でとりたい食品	給食センターからのメッセージ
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	血や肉や骨となる 	体の調子を整える 	熱や力となる 		
中学校					

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	栄養価	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	家でとりたい食品	給食センターからのメッセージ
1 木	ごはん	さばの照り煮 グリーンサラダ 野菜スープ		738 23.2 20.9 3.4	牛乳 ハム さばの照り煮 ベーコン	キャベツ はくさい ブロッコリー にんじん ほうれんそう コーン	ごはん 油 砂糖		ブロッコリーは冬が旬の野菜です。30年くらい前から作られるようになった新しい野菜ですが、食べやすさやいどりの美しさで人気になりました。ビタミンCやカロテンが多く含まれます。
2 金	塩ラーメン	卵ドーナツ おかかあえ		821 32.5 21.8 3.2	牛乳 豚肉 かつおぶし	キャベツ にんじん もやし だいこん チンゲンサイ ねぎ だけのこ きくらげ ほうれんそう にら さやいんげん	めん たまごドーナツ 油 ドレッシング		小松菜は秋から冬に旬をむかえる野菜です。鉄分やカルシウムが多く含まれます。東京の小松川という地域で作られた野菜なので小松菜という名前がつけました。
5 月	むぎごはん	アジフライ 野菜炒め じゃがいものみそ汁		830 24.3 23.3 3.1	牛乳 アジフライ ベーコン 油揚げ みそ	キャベツ にんじん もやし しょうが だいこん	ごはん 麦 じゃがいも 油		じゃがいもは低い温度で保管すると、いもの中のでんぷんが糖分に変わり、しっとりして甘みが強くなります。冬のいもは煮物や汁物などの料理にすると、特においしく食べられます。
6 火	ごはん	厚焼玉子 里芋のそぼろ煮 小松菜のみそ汁		728 24.9 16.6 2.9	牛乳 厚焼玉子 とりひき肉 油揚げ みそ	しょうが たまねぎ 枝豆 干し椎茸 だいこん キャベツ 小松菜	ごはん 油 片栗粉 砂糖 里芋		緑黄色野菜は、カロテンが多い野菜をまとめて呼びます。ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、水菜、にら、トマトなど様々な野菜があります。
7 水	パンズパン	【瀬川小希望献立】 ハンバーグ 添え野菜 コーンスープ ヨーグルト		885 37.9 26.4 3.1	牛乳 ハンバーグ とり肉 ヨーグルト	キャベツ にんじん コーン クリームコーン	パンズパン じゃがいも		ハンバーグやとり肉、ヨーグルトに多いたんぱく質は、体をつくる材料になるだけではなく、体温を上げる力もあります。朝食にたんぱく質の含まれるものを食べると体があたたまり、春さしに負けない力をつけることができます。
8 木	冬野菜カレー	【ビタミンA・Cを多く含む献立】 梅ドレッシングサラダ みかん		828 25.8 19.2 3.5	牛乳 豚肉 糸かまぼこ	はくさい たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう だいこん きゅうり みかん	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング		冬野菜に多いカロテンやビタミンCは、のどや鼻の粘膜を強めてカゼに対する抵抗力を高める働きがあります。また、カロテンやビタミンCにはカゼの他にガンを防ぐ効果もあります。
9 金	わかめうどん	【美山小希望献立】 グリルチキン りっちゃんサラダ		786 33.9 23.2 3.0	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ グリルチキン ハム ごんぶ かつおぶし	ほうれんそう ねぎ にんじん 干し椎茸 きゅうり キャベツ コーン	めん 砂糖 油		ねぎのにおいや辛みには消化を助け、食欲を増す働きや体をあたためる働きがあります。白い部分には甘み成分が多く、緑色の部分には栄養素が多く含まれます。
12 月	むぎごはん	野菜コロッケ 大根あえ キャベツのみそ汁		718 25.4 12.9 3.1	牛乳 ハム 野菜コロッケ 豆腐 みそ	だいこん もやし きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう	ごはん 麦 ごま油 砂糖		コロッケは、明治時代に外国のクロケットという料理から生まれた、日本独特の西洋風料理です。平成24年までは日本で一番たくさん作られる冷凍食品でもありました。
13 火	ごはん	いなだのしょうが煮 ひじき炒め 豚汁		860 32.1 22.8 3.1	牛乳 ひじき イナダのしょうが煮 大豆 油揚げ とりひき肉 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん 油 砂糖 里芋 板こんにやく 糸こんにやく		里芋は縄文時代から食べられていた食材です。煮物や汁物でよく調理されますが、コロッケなどの揚げ物や炒め物、サラダなどでもおいしく食べられます。
14 水	食パン	照り焼きチキン ツナサラダ ポテトスープ		722 28.6 24.6 3.1	牛乳 ツナ 照り焼きチキン ベーコン わかめ	キャベツ きゅうり にんじん パセリ	食パン ドレッシング じゃがいも		にんじんは一年中全国各地で作られています。秋から冬にかけてが旬の野菜です。冬のにんじんは甘みや香りが強く、夏に比べてカロテンも多めです。
15 木	ごはん	【いい歯の日献立】 肉団子 白菜の浅漬け おでん		660 21.2 13.8 2.5	牛乳 こんぶ たれ付き肉団子 うすずの卵 さつまあげ ちくわ	はくさい きゅうり にんじん だいこん	ごはん 板こんにやく 砂糖		こんぶには真こんぶ、長こんぶ、三石こんぶなど色々な種類があります。今日のおでんの結びこんぶは三石(日高)こんぶです。三石こんぶはだしをとるとにも食べることにも向いているこんぶです。
16 金	しょうゆラーメン	きんぴら春巻き 中華サラダ		757 29.1 20.4 3.3	牛乳 焼き豚 なると きんぴら春巻き ハム	もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ メンマ コーン きゅうり キャベツ	めん 油 ごま油 砂糖		中華めんは、材料の小麦粉をこねる時に「かん水(すい)」と呼ばれる特別な水を加えることによって、独特の黄色っぽい色と歯ごたえ、香りなどがつきます。
19 月	むぎごはん	【食育の日献立】 さんまおろし煮 ひきな炒り 冬野菜のみそ汁		768 21.8 17.2 3.1	牛乳 さんまおろし煮 さつま揚げ 油揚げ みそ	だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ	ごはん むぎ 油 砂糖 じゃがいも		「ひきな炒り」は大根やにんじんの細切りを甘辛く炒め煮した中通りの郷土料理です。「ひきな」は細切りにした大根やにんじんのことを指します。
20 火	ごはん	豚肉のみそ焼き ナムル わかめスープ		769 29.6 25.3 2.1	牛乳 とり肉 豚肉のみそ焼き わかめ	もやし にんじん ねぎ たけのこ 干し椎茸 ほうれんそう	ごはん 砂糖 ごま油 ごま		ほうれんそうは冬にうれしい野菜です。ほうれんそうは寒さにあたると糖分や栄養素を葉にたくわえるからです。寒さにあたってほうれんそうは春縮めほうれんそうと呼ばれます。
21 水	切り入りお好み焼き	【冬至の日献立】 スラッピージョー 冬至かぼちゃシチュー りんご		847 30.3 25.4 2.5	牛乳 豚ひき肉 とり肉 あずき	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ トマトビュレ ブロッコリー りんご	コッペパン 油 小麦粉 バター		冬至は一年で一番夜が長い日です。古代には冬至が一年の終わる日とされていたため、悪いものを遠ざけて運氣を上昇させるためにかぼちゃや小豆を食べるならわしがあります。
22 木	キャロットパスタ	【クリスマス献立】 チキンナゲット コールスローサラダ オニオンスープ ケーキ		837 28.2 27.1 2.7	牛乳 チキンナゲット ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム コーン キャロットピラフの素	ごはん ドレッシング じゃがいも ケーキ		たまねぎには春先に収穫する「新たまねぎ」と秋冬に収穫する「ひねたまねぎ」があります。ひねたまねぎは辛味が強く長持ちし、スープや煮込み料理などの加熱する料理に向いています。