

# 12月の給食だより

上勝町学校給食共同調理場

平成30年12月

学校給食予定献立表

今年も残すところあと1か月です。山を彩っていた紅葉も少しずつ見えなくなる代わりに、家々のイルミネーションが輝くようになっています。本格的な寒さがやってくる前に、うがい・手洗いのほか、食事・運動・睡眠などで風邪の予防をして、元気に年末年始を迎えられるようにできるといいですね。



## 食事・運動・睡眠で風邪を予防しよう

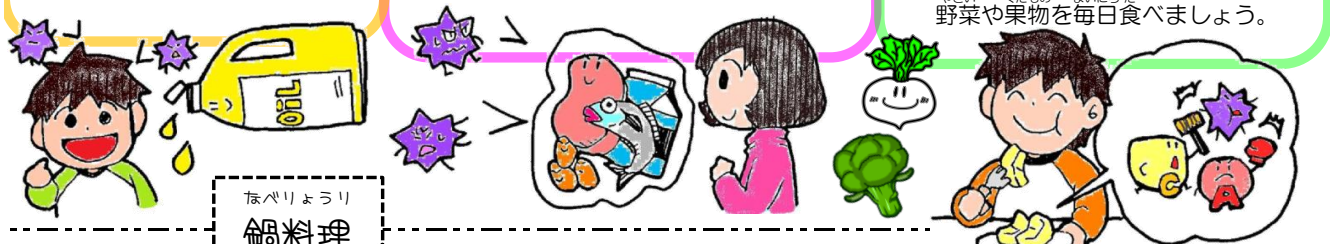


人間の体は、免疫力（抵抗力）が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。したがって、日頃から免疫力を高める生活を心がけることで、風邪の予防につながります。大事なことは3つ、1日3食の栄養バランスがとれた食事をする、適度に運動すること、十分な睡眠をとって体を休めることです。この3つが健康な体をつくるのです。

**脂肪(油)も大切**  
体の皮ふ、口やのどの粘膜が強く丈夫なら、ウイルスは簡単に体に入れません。脂肪が皮ふや粘膜を強くします。

**たんぱく質を十分に**  
体に入ってきたウイルスをやっつける免疫細胞はたんぱく質からできています。赤のグループの食品が足りないと、ウイルスと闘う免疫細胞まで少なくなってしまいます。

**ビタミンは欠かさない**  
ビタミンは体の細胞の粘膜やその働き(抗酸化機能)を助けて免疫力や抵抗力を増やします。ウイルス活性を抑えるという報告もあります。野菜や果物を毎日食べましょう。



### 鍋料理

寄せ鍋や水炊きなど、鍋料理は様々な種類が楽しめます。地域ごとに特色のある鍋料理があり、肉や魚だけでなく、野菜やきのこなどいろいろな食材を使うことから、不足しがちな栄養素を補うことができます。みんなで食べると、体だけでなく心もほかに温まります。

## 今月の献立から「酢豚」

1人分

- ・豚肉 40g ・生姜 1g ・酒 1g ・しょうゆ 0.5g
- ・でんぷん 5g ・揚げ油 1g ・うすら卵(ゆで) 20g
- ・にんじん 20g ・たまねぎ 45g ・たけのこ 20g
- ・しいたけ 10g ・グリーンピース 10g ・中華だし 1g
- ・砂糖 3.5g ・濃口しょうゆ 3.5g ・ケチャップ 4.5g ・酢 3g

- 《つくりかた》
- ①角切りの豚肉に生姜、酒、醤油で下味、でんぷんをまぶして揚げる。
  - ②野菜をそれぞれいちょう、角切りにして、揚げ油にくぐらせる。
  - ③下揚げをした野菜とうすら卵を炒めて、調味料で味付けする。
  - ④野菜と卵に火が通れば、①の豚肉とグリーンピースを加えて炒める。
  - ⑤とろみが足りなければ水溶きでんぷんを加えて炒め、できあがり。

スコッチエッグを見て「キウイの中に卵が!」、 「ちくわの中に卵が!」という子どもたちの新鮮な驚きがありました。ALTのJason先生にとっては郷土料理になるようです。中学校では薪ストーブが活躍していますね。あったかいストーブの前で食べる給食は、やっぱり美味しいのではないでしょうか?(栄養士・江上)

日曜日	献立名	かや熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 蛋白	脂肪
3月	かやくごはん、牛乳、厚焼き玉子たまご、ふしめん汁	ごはん、ふしめん、さとう、あぶら	牛乳、とりにく、たまご、ちくわ、あぶらあげ、かつおぶし	ごぼう、にんじん、こまつな、はくさい	637	24.4	19.9
4火	ごはん、牛乳、海苔の佃煮つくだに、肉じゃが、キャベツとわかめの酢の物	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ぶたにく、うすらたまご、ちりめん、にぼし、わかめ、のり	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ、キャベツ、きゅうり、すだち	755	21.9	28.1
5水	ごはん、牛乳、サワラの野菜あんかけ、さつまいもと豆腐の味噌汁	ごはん、さつまいも、でんぷん、さとう、あぶら	牛乳、さわら、とうふ、にぼし	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、はくさい、えのきたけ	741	30.9	20.7
6木	ごはん、牛乳、キムチ鍋、もやしナムル	ごはん、しらたき、さとう、ごまあぶら	牛乳、ぶたにく、ハム、とうふ、にぼし	にんじん、だいこん、はくさい、ぶなしめじ、キムチ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり	592	25.8	14.4
7金	小型米粉入りパン、牛乳、スパゲッティナポリタン、フルーツヨーグルト	パン、スパゲッティ、オリーブオイル	牛乳、ベーコン、ヨーグルト	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、グリーンピース、トマト、みかん、パインアップル、バナナ、りんご	689	23.0	20.8
10月	ピピンバ、牛乳、わかめスープ	ごはん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、たまご、とうふ、わかめ	にんじん、こまつな、はくさい、たまねぎ、ねぎ	635	25.3	20.0
11火	ごはん、牛乳、マスの塩焼き、みかん、白菜と肉団子のスープ	ごはん、あぶら	牛乳、マス、にくだんご(とりにく)	はくさい、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、チンゲンサイ、みかん	593	23.9	12.9
12水	ごはん、牛乳、酢豚すぶた、搾三絲ハンパンスープ	ごはん、はるさめ、でんぷん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ぶたにく、うすらたまご	しょうが、たけのこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、きゅうり、キャベツ	689	27.9	17.1
13木	ごはん、牛乳、ミルメーク、筑前煮、ひじきとツナの和え物	ごはん、さとう、ごま、ミルメーク	牛乳、とりにく、ツナ、さつまあげ、うすらたまご、なまあげ、にぼし、ひじき	ごぼう、さやいんげん、にんじん、キャベツ、こまつな、こんにゃく	708	27.3	20.3
14金	米粉入りパン、牛乳、マーメイド、ポテトグラタン、コンソメスープ	パン、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら、ジャム	牛乳、とりにく、ベーコン、チーズ	にんじん、たまねぎ、パセリ、チンゲンサイ、しいたけ、とうもろこし	697	28.0	22.4
17月	ゆかりごはん、牛乳、小イワシのカレマリンネ、白菜と油揚げの味噌汁	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、イワシ、あぶらあげ、とうふ、わかめ、にぼし	にんじん、はくさい、ゆかり、しいたけ	618	25.1	17.2
18火	ごはん、牛乳、ビーフシチュー、れんこんサラダ	ごはん、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、なまクリーム、マヨネーズ	牛乳、ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、ぶなしめじ、えだまめ、れんこん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、トマト	730	22.4	22.5
19水	ごはん、牛乳、豆腐とエビのチリソース煮、あんかけ餃子ぎょうざ	ごはん、でんぷん、さとう、ごまあぶら	牛乳、えび、とうふ、ぎょうざ(ぶたにく)	しいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、グリーンピース、にんにく、しょうが	725	26.7	21.5
20木	ごはん、牛乳、かぼちゃのそぼろ煮、舞かぶの柚香ゆこう和え	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、ぶたひきにく、とりひきにく、うすらたまご、さつまあげ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが、かぶ、きゅうり、ゆこう	689	25.0	17.0
21金	小型パンキンパン、牛乳、鶏肉の赤ワインソース、ブロッコリー、ポテトスープ、クリスマスケーキ	パン、じゃがいも、でんぷん、さとう、あぶら、バター、ケーキ	牛乳、とりにく	かぼちゃ、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、にんじん	751	32.9	26.9

**冬至** (今年は22日です)

冬至とは1年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入ったりかぼちゃを食べたりする風習があります。ゆずやかぼちゃが風邪などの病気から体を守って考えられていたからです。冷蔵庫などのない時代に長期間の保存ができるかぼちゃはビタミン源として重宝されていたようです。

**みかんで手軽にビタミンC**

1個あたり約30mgのビタミンCが含まれ、2~3個で1日分が補えます。

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食の摂取基準：小学校…熱量650kcal 蛋白質21~33g 脂肪14~22g 中学校…熱量830kcal 蛋白質27~42g 脂肪18~28g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食の摂取基準：小学校…熱量650kcal 蛋白質21~33g 脂肪14~22g 中学校…熱量830kcal 蛋白質27~42g 脂肪18~28g