

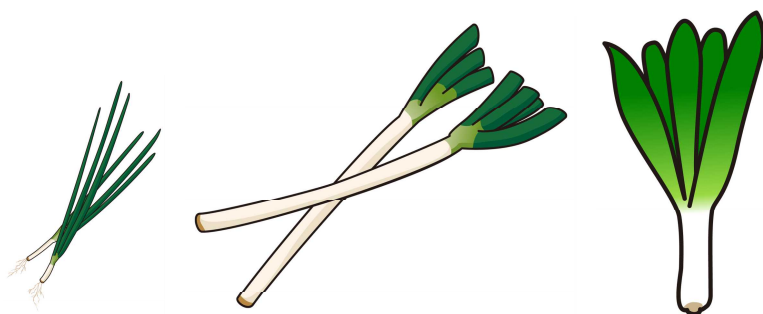
12月の給食献立表

平成23年11月30日
相模原市立谷口小学校


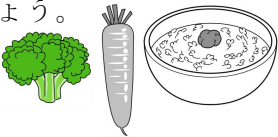
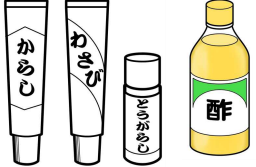
日 曜	主食 牛乳	おかず	ざいりょうとおもなはたらき			エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補いたい 食品	こんだて メモ
			血や肉や 骨をつくる	熱や力の もとになる	体の調子を ととのえる				
1 木	ロールパン 牛乳	マカロニの クリームシチュー キャラメルポテト	牛乳 とりにく ベーコン 脱脂粉乳 粉チーズ	パン マカロニ こむぎこ あぶら さつまいも マーガリン バター	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム	723.0 26.8	23.3 2.3	豆類	キャラメルポテト(1日)は油で揚げたさつまいもと、砂糖と水を褐色になるまで煮詰め、溶かしたバターを加えたキャラメルソースをあえてつくりまします。 パリパリサラダ(8日)はワントンの皮を細く切り、油で揚げたものと細切りのアーモンドを野菜の上にかけて、パリパリの食感をだしています。 白菜と肉団子のスープ(9日)の肉団子は、豆腐入りで、学校の手作りです。
2 金	こんぶの たきこみごはん 牛乳	ぶりのわふうマリネ かきたまじる キャベツとコーンのソテー	牛乳 あぶらあげ ぶり(魚) とうふ たまご こんぶ	こめ さとう でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ コーン さがみグリーン	753.0 30.4	32.8 3.1	果物	
5 月	ソフト フランスパン 牛乳	スパゲティ ミートソース はくさいのソテー りんごかんづめ	牛乳 ぶたにく ハム 粉チーズ	パン あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ パセリ チンゲンサイ マッシュルーム はくさい エリンギ りんご	713.0 20.3	27.3 2.9	さかな	
6 火	★ ごはん 牛乳	すきやきに こざかなのいりに みかん	牛乳 ぶたにく やきとうふ いりこ かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま アーモンド	にんじん はくさい ながねぎ みかん	664.0 20.2	27.5 1.8	海藻類	
7 水	くろパン 牛乳	ホキのチリソース ちゅうかスープ あんにと豆腐	牛乳 ホキ(魚) とりにく とうふ うずらたまご	パン でんぷん さとう あぶら	こまつな ながねぎ ニラ えのきたけ きくらげ えのきたけ おうとう バイン りんご	700.0 23.3	29.8 3.3	いも類	
8 木	チキンピラフ 牛乳	しろいんげんまめの ポタージュ パリパリサラダ	牛乳 とりにく 脱脂粉乳 しろいんげんまめ	こめ じゃがいも こむぎこ バター ワントンの皮 マーガリン あぶら アーモンド	パセリ にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	672.0 21.6	23.3 2.9	果物	
9 金	コッペパン 牛乳	はくさいと にくだんごのスープ れんこんチップス みかんジャム	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	パン はるさめ でんぷん パン粉 あぶら みかんジャム	にんじん ながねぎ はくさい しいたけ れんこん みかんジュース	633.0 21.6	24.3 3.0	海藻類	

旬の食べ物 かぜ予防にすぐれた ねぎ

ねぎの葉の部分は緑黄色野菜で、白い部分は淡色野菜に分類され、栄養分が大きくちがいます。
ねぎの香りの成分であるアリシンは血行をよくし、からだを温める働きがあります。
またビタミン B₁の吸収を促進する働きがあるため、疲労回復やかぜの予防や改善にも効果があります。
とくに葉ねぎにはカロテン、ビタミン C が多く含まれているので、かぜの予防に役立ちます。



かぜをひいてしまった時の食事

- 汁物などの温かいものや、からだを温める作用のある食べ物(生姜やねぎなど)をとるようにしましょう。

- かぜの時は胃腸の働きが弱っているので、消化のよいものを食べましょう。その中で、ビタミン A や C もとるようにしましょう。

- 香辛料や酸味の強いものなどのいわゆる刺激物はのどを痛めちゃうので、ひかえるようにしましょう。


日 曜	主食 牛乳	おかず	ざいりょうとおもなはたらき			エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補いた い食品	こんだて メモ
			血や肉や 骨をつくる	熱や力の もとになる	体の調子を ととのえる				
12 月	★ ごはん 牛乳	さばのゆずみそかけ すましじる	牛乳 さば(魚) みそ とうふ うずらたまご	ごはん でんぷん さとう あぶら	こまつな にんじん ゆず えのきたけ	743.0 34.2	27.4 2.3	いも類	アマランサス ごはん(14日) に使うアマラ ンサスとは、 雑穀です。粒 は米と一緒に 炊いたりしま す。粉にした ものは菓子や パンの材料と して使われま す。たんぱく 質や鉄、食物 繊維が豊富で す。 今回のアマラ ンサスごはん は、冬野菜の カレーをかけ て食べるよう にしました。
13 火	ソフトめん 牛乳	ジャージャーソース ナムル みかん・まめこんぶ	牛乳 ぶたにく みそ ハム まめこんぶ	ソフトめん さとう でんぷん あぶら ごま	にんじん こまつな たけのこ ながねぎ しいたけ もやし みかん	674.0 18.0	32.3 2.9	さかな	
14 水	アマランサス ごはん 牛乳	ふゆやさいのカレー ヨーグルトポンチ	牛乳 とりにく 脱脂粉乳 ヨーグルト	こめ さといも アマランサス こむぎこ あぶら マーガリン	にんじん れんこん ごぼう たまねぎ しめじ グリンピース みかん パイン おとう ハサナ	683.0 17.9	22.2 2.0	海藻類	
15 木	ぶどうパン 牛乳	はたはたのからあげ ゆとりのためもの ようふうかきたまじる	牛乳 はたはた イカ たまご ベーコン	パン こむぎこ じゃがいも でんぷん あぶら	にんじん たけのこ ブロッコリー パセリ ながねぎ たまねぎ	692.0 25.8	29.0 3.3	豆類	
16 金	★ ごはん 牛乳	タラのキューナツあえ さといものふくめに さわにわん ひじきふりかけ	牛乳 タラ(魚) ぶたにく ひじき かつおぶし	ごはん でんぷん さとう さといも カシューナッツ あぶら ごま	ピーマン にんじん ばんのうねぎ ごぼう えのきたけ だいこん	674.0 20.0	29.3 3.0	いも類	
19 月	やまといもと ほたてのごはん 牛乳	どさんこじる ひよこまめの カレーに みそでんがく	牛乳 ほたてがい ぶたにく とうふ みそ ひよこまめ のり わかめ	こめ やまといも じゃがいも さとう バター ごま	にんじん こまつな ながねぎ コーン	635.0 15.0	25.7 3.9	果物	
20 火	クロワッサン みかんジュース	セレクトのあげもの ポテトサラダ やさいスープ	えび ぶたにく まぐるあぶらづけ ヨーグルト	パン じゃがいも こむぎこ パン粉 あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん パセリ レタス キャベツ コーン みかんジュース	633.0 25.0	28.1 2.8	牛乳	

※★印のごはんは業者が炊いてくるごはんです。
 ※栄養価は中学年のものを示しています。エネルギーは Kcal、
 たんぱく質、脂質、食塩相当量はgです。
 ※物資の都合により献立を一部変更することもあります。

今月の栄養価の平均	
エネルギー	685.0Kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	21.8g
食塩相当量	2.8g

20日はセレクト給食の日です
 えびフライ・とんかつのどちらかすきなほうを選びます。


冬にも食中毒は流行します



食中毒は、梅雨時にもっとも流行することが知られていますが、次に多いのは冬の時期です。
 おもにノロウイルスというウイルスが原因で、腹痛をおこし、吐いたり、下痢になったりします。



予防のために、調理や食事の前には、手をしっかり洗いましょう。



冬至について

今年の冬至は12月22日です。

冬至とは1年間の中でもっとも昼が短く、夜が長い日のことです。
 この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひかないといわれています。
 かぼちゃは他の野菜とくらべて保存ができ、とくに昔は新鮮な野菜の不足しがちな冬でも重宝されました。
 昔の人はこのかぼちゃを食べてビタミンなどを補い、寒さに耐える体をつくっていたのです。
 給食では12日に鯖のゆずみそかけでゆずを使います。

