



12月 こんだてひょう



今月の目標
★寒さに負けない食事を知ろう



◎ 今月の地場産の食材 ◎
みそ・長ねぎ・米・じゃがいも
白菜・大根・きのこ・とうふ などです



昭和村学校給食センター

ひ よ う に ち	こんだてめい 主食(ごはん、パン、めん類などの主にはエネルギーになる食品)のみのもの 主菜(魚、肉、たまごなどの主には体をつくる食品) 副菜・汁物(野菜や海藻などの主には体の調子を整える食品)	主に体の組織をつくる		主に体調を整える		主にエネルギーとなる		こんだてのねらい&一口メモ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	★家庭で食べてほしい食品 ★給食のない学校・学年
		1 群 魚・肉・卵・豆・ 大豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 くだもの	5 群 米・パン いも・砂糖	6 群 油脂			
2 月	ごはん・牛乳 さばゆ塩焼き 煮込みおでん・キャベツのみそ汁	さば ちくわ さつまあげ 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	ゆず、だいこん、こんにゃく、たまねぎ、キャベツ	米 じゃがいも さとう		【カゼにまけない食事】カゼをひかないために体の免疫力を高めましょう。体の免疫力を高めるのは、ビタミンです。ビタミンをたくさんふんでいる野菜やくだものをたっぷり食べて、カゼをよぼうしましょう。	827 33.3	しゅじつ類
3 火	ツイストロール・牛乳 ウインナーとコーンのグラタン カラフルサラダ・ポルシチ	ウインナー ぶた肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 小松菜・トマト パプリカ にんじん さやいんげん	たまねぎ、コーン、カリフラワー、キャベツ、セロリ、マッシュルーム、ピーズ	ツイストロール マカロニ おじゃががカップ さとう じゃがいも	油 ホトリル ドレッシング	【手をあらおう】カゼやノロウイルスが流行する季節になりました。手をあらうことでカゼやノロウイルスを予防できます。食事の前はもちろんですが、外から帰ったときにもしっかりと手をあらって、自分の健康を守りましょう。	782 30.4	大豆製品
4 水	ひじきごはん・牛乳 青菜とチーズの玉子焼き アーモンドあえ・大根のみそ汁 焼きかぼちゃ	ちくわ 高野豆腐 卵 油揚げ みそ	ひじき 牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パプリカ 小松菜 かぼちゃ	ごぼう、干しいたけ、コーン、キャベツ、もやし、大根、長ねぎ	米 さとう	季節の たべもの 油 マヨネーズ アーモンド	【大根】大根は一年中作られています。今の季節のものは甘みがあり、特においしくなります。大根は生で食べたり、煮たり、漬け物にしたり、いろいろな料理に大変役にたっています。今日は冬にぴったりな大根をたっぷり使った大根のみそ汁にしました。味わって食べてください。	818 31.7	いも類
5 木	発芽玄米ごはん・牛乳 チカの南蛮漬 大根のナムル・ワンタンスープ・りんご	ぶた肉 なると	牛乳 チカ	にんじん パセリ 小松菜 パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ、大根、キャベツ、メンマ、はくさい、もやし、しょうが、りんご	米 発芽玄米 さとう ワンタン	油 ごま油 ごま	【給食では、毎日たくさんの野菜がです】給食は野菜がたっぷりです。今日の給食も、一人分の野菜の量が150gにもなります。野菜を食べないでサプリメントを飲む人もいますが、体の成長にはよくありません。野菜をしっかりと食べるようにしましょう。	867 31.2	海藻
6 金	麦ごはん・牛乳 ポークカレー ツナとブロッコリーのサラダ 洋なしのヨーグルトかけ	ぶた肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト いんげん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ、にんにく、キャベツ、洋なし	米 麦 じゃがいも さとう	カルー ドレッシング 生クリーム	【しっかり食べよう】今までの給食の様子から、給食をしっかりと食べているクラスは、カゼなどで学校を休む人が少ないです。寒くなり、カゼをひきやすい季節です。好き嫌いせず、何でも食べて、元気な体をつくりましょう。	916 31.3	きのこ
9 月	発芽玄米ごはん・牛乳 さんまかば焼き ごまみそあえ・けんちん汁・みかん	さんま みそ 豆腐	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん	キャベツ、しらたき、ごぼう、大根、しめじ、長ねぎ、みかん	米 発芽玄米 さとう じゃがいも	油 ごま	【けんちん汁】けんちん汁は群馬県の郷土料理です。けんちん汁は根菜をゆでてからだし汁を加え、しょうゆで味付けした料理です。もともとは精進料理(しょうじょうり)なので肉や魚は使いません。とうふや野菜がたっぷり入ったけんちん汁で体を温めましょう。	819 27.6	野菜
10 火	きつねうどん(うどん・油揚げ煮付け)・牛乳 ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら・おひたし	油揚げ ちくわ とり肉 さつまあげ かつお節	牛乳 青のり	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、ごぼう、しらたき、キャベツ、もやし	うどん 小麦粉 さとう	油 ごま	【たんぱく質をどうよう】寒い冬を元気にすごすために、たんぱく質をしっかりととりましょう。たんぱく質は、寒い冬でも体温が下がらないようにしてくれます。今日は、ちくわやとり肉、を使いました。また、油揚げやかかつお節にもたんぱく質がふくまれているのでしっかりと食べてください。	779 35.4	いんげん
11 水	サケわかめごはん・牛乳 コロケ いそあえ・かきたま汁・おかかこんにゃく	サケ 豆腐 なると たまご かつお節	牛乳 わかめ のり	小松菜 にんじん チンゲンサイ	キャベツ、もやし、たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、こんにゃく	米 コロケ 片栗粉	油 地域の たべもの	【こんにゃく】群馬県はこんにゃくの生産量日本一です。こんにゃくはもともと作られているこんにゃくは、低カロリーで食物せんいやカルシウムがたっぷりヘルシーな食べ物として人気です。今日は玉こんにゃくをかつお節としょうゆで味付けしました。良くかんで食べましょう。	786 27.1	しゅじつ類
12 木	《リクエスト》昭和中学校 揚げパン・麦茶・豆腐ハンバーグ 照り焼きソース・シーザーサラダ・クリームチャウダー・小魚アーモンド	とうふ おから ぶた肉 あさり たまご	牛乳 脱脂粉乳 小魚	にんじん 小松菜 ブロッコリー パプリカ	たまねぎ、キャベツ、レタス、にんにく、しめじ、ひよこ豆	コッペン さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ドレッシング ペンキ アーモンド	【リクエストメニュー】今日は昭和中学校のリクエストメニューです。揚げパンや手作りハンバーグ、クリームチャウダーなどたくさんの食材を使って作りました。また、キャベツやじゃがいもは、カゼを予防してくれるビタミンCをたくさん含んでいるので、しっかりと食べてください。	810 35.9	くだもの
13 金	麦ごはん・牛乳 さばのみそ煮 ごぼうサラダ・白菜のみそ汁・りんご	さば かつお節 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	ごぼう、コーン、はくさい、長ねぎ、りんご	米 麦 さとう	ドレッシング	【寒さに負けない食事】寒さに負けない強い体をつくるには、バランスのよい食事が大切です。体をあたため、抵抗力を高めるたんぱく質と、皮膚やねんまくを健康にたもち、ウイルスの侵入をふせぐビタミン類は、カゼをひきにくくしてくれます。しっかりと食べて寒さに負けない体をつくりましょう。	813 33.5	きのこ
16 月	豆腐そぼろ丼(発芽玄米ごはん)・牛乳 玉子焼き 小松菜の煮ひたし・みかん	大豆タンパク とうふ たまご 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、干しいたけ、みかん	米 発芽玄米 さとう	季節の たべもの マヨネーズ ごま	【みかん】みかんには「ビタミンC」がたくさん含まれていて、カゼ予防に効果があります。また、みかんのすっぱい味のもと「クエン酸」は疲れをとるはたらきがあります。みかんを食べて冬を元気にすごしましょう。	804 29.5	魚
17 火	みそ煮込みうどん・牛乳 信田煮 ごまあえ・くるみ入り黒糖蒸しパン	ぶた肉 油揚げ 信田煮 たまご みそ	牛乳	にんじん 小松菜 しゅんぎく	大根、干しいたけ、長ねぎ、キャベツ、もやし	じゃがいも うどん さとう 小麦粉 黒糖	季節の たべもの ごま 油	【しゅんぎく】しゅんぎくの葉は菊の葉の形に似ているので、関西では「菊菜」ともいわれています。しゅんぎくは、色のこい野菜のなかまです。アクが少なく、やわらかいのので生で食べることもできますが、今日はゆでてごまあえにしました。	702 31.6	藻類
18 水	麦ごはん・牛乳 メンチカツ・ソース キャベツとツナのサラダ・なめこ汁 りんご	メンチ ツナ とうふ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ、コーン、たまねぎ、なめこ、長ねぎ、りんご	米 麦 さとう 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ごま 地域 のたべもの	【りんご】りんごには、おなかの調子をよくする食物せんいがたくさん含まれています。便秘を予防したり、肌をきれいにする働きがあります。給食のりんごは、昭和村でできたりんごです。とてもおいしいです。	794 28.4	野菜
19 木	《行事食》クリスマス にんじんピラフ・牛乳・チキントマト 煮・グリーンサラダ・ガトーショコラ	とり肉 たまご	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	米 麦 さとう チョコレート 小麦粉	マーガリン ドレッシング 生クリーム	【クリスマス】クリスマスは、本来キリストの誕生を祝うおまつりです。アメリカではクリスマスに七面鳥を食べる習慣があるそうです。しかし、日本では七面鳥はあまりいません。そこで、七面鳥のかわりにとり肉を食べるようになりました。今日は、クリスマスにちなんで、チキントマト煮と給食センター手作りのガトーショコラです。	952 28.2	くだもの
20 金	《行事食》冬至 ごはん・牛乳・さわらのねぎみそ 焼き・かぼちゃの小倉煮・ぶた肉とまい たけのスープ・漬物	サワラ みそ ぶた肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	かぼちゃ にんじん ほうれん草 野沢菜	大根、まいたけ、ゆず、キャベツ、あずき	米 さとう じゃがいも	ごま	【冬至】冬至は、1年のうちで昼間の時間が一番短い日です。むかしから、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。寒い冬にかぼちゃを食べることでビタミンをばきょうし、カゼをひかないようにしようとする昔の人の知恵です。見習いたいですね。	708 31.0	野菜
23 月	発芽玄米ごはん・牛乳 ぶりの照り焼き 五色なます・黒豆・すまし汁	ぶり かまぼこ 黒豆 なると	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん 水菜 小松菜 みつば	大根、たまねぎ、かぶ	米 発芽玄米 さとう		【年取り】年取り(12月31日)のごちそうは、1年間ぶじにすごせたとお祝いと新しい年も健康ですごせるようにとの願いがこめられています。お祝いの魚、酢の物、煮豆など伝統の食事をいただきます。	800 35.1	色のこい野菜

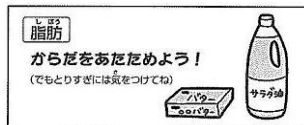
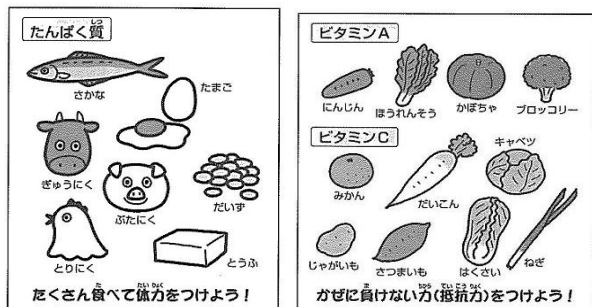
◎材料の都合等により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

12月の平均食塩相当量 3.2g

ふゆの食事をかんがえよう！

寒さに負けず、冬を元気にのりきるために

寒くなると、空気が乾燥してカゼをひきやすくなります。寒さに負けないために4つの栄養素(たんぱく質、脂肪、ビタミンA、ビタミンC)を十分にとり、寒さに負けない健康なからだをつくりましょう。



そのほかに・・・

- ・栄養バランスのよい食事
- ・早起き早寝で十分な睡眠
- ・適度な運動

寒さに負けないためには、毎日の生活習慣が大切となります。栄養バランスのよい食事をとり、体力をつくるために適度な運動をし、十分な睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

