

今月のよてい

12月3日(木)...

清水小学校6年のみなさんによる

「ミニバイキング給食」です。

12月22日(火)...

げんきっ子こんだて

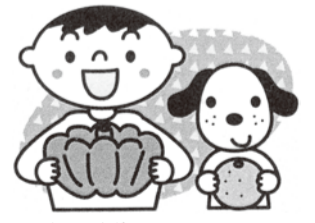
今月のテーマは『冬至』です。

月	火 1	水 2	木 3 (清水小バイキング)	金 4	
7	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶりのてりやき ぶり 1きれ 赤 (しょうゆ(濃)2 さとう 1.8) みりん 0.6) でんぶん 0.2) ごまあえ はくさい 40 緑 2 黄 (しょうゆ(濃)2.3) こまつな 15 緑 さとう 1) とうがんとみそしる とうふ 20 赤 とうがん 20 緑 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 わかめ 0.5 赤 (みそ 12) かつおだし 1.5) 677	ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーだいこん だいこん 60 緑 びたミンチ 40 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 たけのこ 10 黄 たらこ 60 緑 ねぎ 10 緑 にら 8 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 あぶら 0.5 さけ 1 みりん 0.4 しょうゆ(濃)4 さとう 2 はちみつみそ6.5 トウモロコシ 0.04 でんぶん 2 ちゅうかさスープ1 はくさいのこんぶあえ はくさい 40 緑 みずな 10 緑 しおこんぶ 2 赤 みかん 1こ 緑 643	パン 黄 牛乳 赤 冬やさいのクリームシチュー とりにく 15 赤 たまねぎ 50 緑 はくさい 40 緑 にんじん 15 緑 さつまいも 30 黄 まるだいこん 30 緑 しめじ 5 緑 ぎゅうじゅう 20 赤 スキムミルク 2 赤 (クリームチーズ)7 スープストック 1 しお 0.1 こしょう 0.02) あさりとやさいのごまドレッシング あさり 15 赤 さとう 1 (しょうゆ(濃)2) さけ 1 (みりん) 1) キャベツ 35 緑 こまつな 25 緑 きんときにんじん5 緑 ごま 2 黄 さとう 1 (しょうゆ(濃)2.5) さとう 1 あぶら 1.5 す 1 646	ごはん 黄 牛乳 赤 ひじきはるまき 1ほん 赤 おかかあえ はくさい 20 緑 こまつな 20 緑 もやし 20 緑 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(濃)2.2) さとう 0.8) かきたまじる たまご 20 赤 とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 かまぼこ 5 赤 さけ 1 (かつおだし 1.5) さけ 1 (しょうゆ(淡)5) しお 0.4 でんぶん 0.6 708	ごはん 黄 牛乳 赤 ビーンズカレー 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ひよこめ 5 赤 ぎゅうじゅう 35 赤 いんげん 5 緑 レンズまめ 5 赤 たまねぎ 65 緑 じゃがいも 40 黄 にんにく 0.5 緑 にんじん 15 緑 にんにく 0.5 緑 (カレールー 13) カレーこ 0.4 (スープストック1) しょうゆ(濃)0.2) しお 0.1 こうやどうふのころころサラダ こうやどうふ 5 赤 (さとう 2) しょうゆ(淡) 2) (さけ 1) みりん 1.8) きんときにんじん10 緑 ほろれんそう 15 緑 コーン 15 緑 (さとう 1.5) す 2) (しょうゆ(淡)2) しお 0.1) こしょう 0.01 765
8	ごはん 黄 牛乳 赤 とうふとえびのチゲ とうふ 30 赤 あさり 15 赤 えび 20 赤 びたにく 10 赤 いか 10 赤 はくさい 30 緑 こんにゃく 20 黄 にんにく 0.5 緑 にら 5 緑 ごま 1 黄 みそ 7.5) みりん 1) (コチコジャン)1) さけ 2) トウモロコシ 0.2) こしょう 0.01) ちゅうかさスープ1) ごまあぶら 1) しょうゆ(淡)2) ほうれんそうサラダ ハム 6 赤 ほうれんそう 25 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃)2) さとう 0.6) (す 0.6) あぶら 0.8) さつまいもとりの米粉ケーキ 1こ 黄 716	パン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのバーベキューソース ぶたにく 55 赤 でんぶん (しょうゆ(濃)2) さけ 1) (おろししょうが)0.5) さとう 1) (しょうゆ(濃)2) さとう 1) (みりん) 0.5) りんごピューレ 2) ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー 20 緑 コーン 15 緑 (わふうごまドレッシング 4.2) コンソメスープ ベーコン 10 赤 じゃがいも 15 黄 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 マッシュルーム 5 緑 (コンソメ 1.7) しょうゆ(淡) 1.4) しお 0.1) こしょう 0.02) 673	ごはん 黄 牛乳 赤 さけのきんざんじみそやき さけ 1きれ 赤 (しお 0.1) さけ 2) (きんざんじみそ)10) たまねぎ 10) (しょうゆ(濃)1.5) マヨネーズ 8) すのもの ぎゅうり 20 緑 わかめ 1 赤 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(濃)0.45) す 4.5) (さとう 2.3) しお 0.3) けんちんじる とうふ 18 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 20 黄 だいこん 15 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5) みりん 1.5) (しょうゆ(淡)5) しお 0.4) 670	ごはん 黄 牛乳 赤 こくとうパン 黄 牛乳 赤 ジャーマンポテト ウィナー 25 赤 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 60 黄 いんげん 10 緑 マッシュルーム 5 緑 にんじん 10 緑 (コンソメ 1) しお 0.1) (こしょう 0.03) にんにく 0.4) カラフルサラダ きんときにんじん5 緑 ブロッコリー 15 緑 黄ピーマン 5 緑 キャベツ 20 緑 (あおじそドレッシング 5) りんご 1/4こ 緑 652	むぎごはん 黄 牛乳 赤 まぐろコロケ 1こ 黄赤緑 おひたし はくさい 40 緑 しゅんぎく 20 緑 しめじ 10 緑 かつおぶし 0.5 赤 (しょうゆ(濃)2.2) さとう 0.8) ひじきのごもくに ひねどり 10 赤 れんこん 20 緑 こんにゃく 15 黄 だいご 15 赤 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 ひじき 3 赤 あぶらあげ 5 赤 いんげん 5 緑 (さとう 3) しょうゆ(濃) 7) (さけ 1) かつおだし 0.3) 704
9	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのレモンソース とりにく 60 赤 (さけ 2) しお 0.2) (レモンかじゅう1.2) さとう 3.6) (しょうゆ(濃)4) ボイルやさい キャベツ 20 緑 ブロッコリー 15 緑 コーン 10 緑 (あおじそドレッシング 4.5) はるさめスープ ぶたにく 10 赤 はるさめ 6 黄 しいたけ 1 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 (ちゅうかさスープ2.5) でんぶん 1.8) 745	ごはん 黄 牛乳 赤 やきざかな (ほっけ) ほっけかんぼし 1きれ 赤 かいそうのサラダ かいそうミックス1 赤 みずな 10 緑 かき 10 緑 たまねぎ 5 緑 (ねぎごまドレッシング 4.2) せんぎりだいこんのいりに ぶたにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 せんぎりだいこん11 緑 いんげん 10 緑 こうやどうふ 3 赤 (かつおだし 1.5) しょうゆ(濃) 6) (さとう 3) さけ 1) しお 0.1 655	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのレモンソース とりにく 60 赤 (さけ 2) しお 0.2) (レモンかじゅう1.2) さとう 3.6) (しょうゆ(濃)4) ボイルやさい キャベツ 20 緑 ブロッコリー 15 緑 コーン 10 緑 (あおじそドレッシング 4.5) はるさめスープ ぶたにく 10 赤 はるさめ 6 黄 しいたけ 1 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 (ちゅうかさスープ2.5) でんぶん 1.8) 745	ごはん 黄 牛乳 赤 ぎゅうじゅうとせんぎりだいこんのあまからに せんぎりだいこん6 緑 ぎゅうじゅう 20 赤 にんじん 10 緑 にら 13 緑 こんにゃく 10 黄 しいたけ 1 緑 ごぼう 10 緑 れんこん 6 緑 ごま 3 黄 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(濃)6) しょうが 0.5) (さけ 2) さとう 4) (みりん) 2) じゃこサラダ だいこん 25 緑 みずな 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (さとう 2.5) しょうゆ(淡) 2.5) (す 3.3) あぶら 0.5) あんぼ柿 1こ 緑 657	
10	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶりのてりやき ぶり 1きれ 赤 (しょうゆ(濃)2) さとう 1.8) みりん 0.6) でんぶん 0.2) ごまあえ はくさい 40 緑 2 黄 (しょうゆ(濃)2.3) さとう 1) とうがんとみそしる とうふ 20 赤 とうがん 20 緑 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 わかめ 0.5 赤 (みそ 12) かつおだし 1.5) 677	ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーだいこん だいこん 60 緑 びたミンチ 40 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 たけのこ 10 黄 たらこ 60 緑 ねぎ 10 緑 にら 8 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 あぶら 0.5 さけ 1 みりん 0.4 しょうゆ(濃)4 さとう 2 はちみつみそ6.5 トウモロコシ 0.04 でんぶん 2 ちゅうかさスープ1 はくさいのこんぶあえ はくさい 40 緑 みずな 10 緑 しおこんぶ 2 赤 みかん 1こ 緑 643	パン 黄 牛乳 赤 冬やさいのクリームシチュー とりにく 15 赤 たまねぎ 50 緑 はくさい 40 緑 にんじん 15 緑 さつまいも 30 黄 まるだいこん 30 緑 しめじ 5 緑 ぎゅうじゅう 20 赤 スキムミルク 2 赤 (クリームチーズ)7 スープストック 1 しお 0.1 こしょう 0.02) あさりとやさいのごまドレッシング あさり 15 赤 さとう 1 (しょうゆ(濃)2) さけ 1 (みりん) 1) キャベツ 35 緑 こまつな 25 緑 きんときにんじん5 緑 ごま 2 黄 さとう 1 (しょうゆ(濃)2.5) さとう 1 あぶら 1.5 す 1 646	ごはん 黄 牛乳 赤 ひじきはるまき 1ほん 赤 おかかあえ はくさい 20 緑 こまつな 20 緑 もやし 20 緑 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(濃)2.2) さとう 0.8) かきたまじる たまご 20 赤 とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 かまぼこ 5 赤 さけ 1 (かつおだし 1.5) さけ 1 (しょうゆ(淡)5) しお 0.4 でんぶん 0.6 708	ごはん 黄 牛乳 赤 ビーンズカレー 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ひよこめ 5 赤 ぎゅうじゅう 35 赤 いんげん 5 緑 レンズまめ 5 赤 たまねぎ 65 緑 じゃがいも 40 黄 にんにく 0.5 緑 にんじん 15 緑 にんにく 0.5 緑 (カレールー 13) カレーこ 0.4 (スープストック1) しょうゆ(濃)0.2) しお 0.1 こうやどうふのころころサラダ こうやどうふ 5 赤 (さとう 2) しょうゆ(淡) 2) (さけ 1) みりん 1.8) きんときにんじん10 緑 ほろれんそう 15 緑 コーン 15 緑 (さとう 1.5) す 2) (しょうゆ(淡)2) しお 0.1) こしょう 0.01 765
11	ごはん 黄 牛乳 赤 とうふとえびのチゲ とうふ 30 赤 あさり 15 赤 えび 20 赤 びたにく 10 赤 いか 10 赤 はくさい 30 緑 こんにゃく 20 黄 にんにく 0.5 緑 にら 5 緑 ごま 1 黄 みそ 7.5) みりん 1) (コチコジャン)1) さけ 2) トウモロコシ 0.2) こしょう 0.01) ちゅうかさスープ1) ごまあぶら 1) しょうゆ(淡)2) ほうれんそうサラダ ハム 6 赤 ほうれんそう 25 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃)2) さとう 0.6) (す 0.6) あぶら 0.8) さつまいもとりの米粉ケーキ 1こ 黄 716	パン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのバーベキューソース ぶたにく 55 赤 でんぶん (しょうゆ(濃)2) さけ 1) (おろししょうが)0.5) さとう 1) (しょうゆ(濃)2) さとう 1) (みりん) 0.5) りんごピューレ 2) ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー 20 緑 コーン 15 緑 (わふうごまドレッシング 4.2) コンソメスープ ベーコン 10 赤 じゃがいも 15 黄 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 マッシュルーム 5 緑 (コンソメ 1.7) しょうゆ(淡) 1.4) しお 0.1) こしょう 0.02) 673	ごはん 黄 牛乳 赤 さけのきんざんじみそやき さけ 1きれ 赤 (しお 0.1) さけ 2) (きんざんじみそ)10) たまねぎ 10) (しょうゆ(濃)1.5) マヨネーズ 8) すのもの ぎゅうり 20 緑 わかめ 1 赤 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(濃)0.45) す 4.5) (さとう 2.3) しお 0.3) けんちんじる とうふ 18 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 20 黄 だいこん 15 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5) みりん 1.5) (しょうゆ(淡)5) しお 0.4) 670	ごはん 黄 牛乳 赤 こくとうパン 黄 牛乳 赤 ジャーマンポテト ウィナー 25 赤 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 60 黄 いんげん 10 緑 マッシュルーム 5 緑 にんじん 10 緑 (コンソメ 1) しお 0.1) (こしょう 0.03) にんにく 0.4) カラフルサラダ きんときにんじん5 緑 ブロッコリー 15 緑 黄ピーマン 5 緑 キャベツ 20 緑 (あおじそドレッシング 5) りんご 1/4こ 緑 652	むぎごはん 黄 牛乳 赤 まぐろコロケ 1こ 黄赤緑 おひたし はくさい 40 緑 しゅんぎく 20 緑 しめじ 10 緑 かつおぶし 0.5 赤 (しょうゆ(濃)2.2) さとう 0.8) ひじきのごもくに ひねどり 10 赤 れんこん 20 緑 こんにゃく 15 黄 だいご 15 赤 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 ひじき 3 赤 あぶらあげ 5 赤 いんげん 5 緑 (さとう 3) しょうゆ(濃) 7) (さけ 1) かつおだし 0.3) 704
12	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのバリバリやき とりにく 60 赤 (にんにく 1) しお 0.2) (こしょう 0.02) ピーナッツあえ キャベツ 20 緑 もやし 15 緑 ほうれんそう 20 緑 (ピーナッツあえのもと)4) さとう 1) (しょうゆ(濃)1) ごじる こんにゃく 10 黄 あぶらあげ 5 赤 さといも 15 黄 だいこん 20 緑 きんときにんじん10 緑 ねぎ 5 緑 とうにゅう 20 赤 (みそ 12) かつおだし 1.5) (だしこんぶ 1) 675	げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ 40 緑 びたミンチ 10 赤 たまねぎ 30 緑 (あぶら 0.5) しょうゆ(濃)1.8) (しょうゆ(淡)2.2) さけ 1) (みりん) 1.8) でんぶん 0.8) さばのみぞれに 1きれ 赤 ゆずふうみのそくせきづけ はくさい 40 緑 こまつな 15 緑 きんときにんじん5 緑 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(濃)3.5) さとう 0.5) (いちみつがらし)0.02) ゆずかじゅう 0.1) 「冬至給食」 かぼちゃとゆずを使ったこんだてです。 682	てんのうたんじょうひ 天皇誕生日 	げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 にくうどん うどん 60 黄 ぎゅうじゅう 20 赤 かまぼこ 6 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡)9) みりん 1.5) (だしこんぶ)0.5) かつおだし 1.5) ほそぎりたまご入りさんしょくあえ ほうれんそう 10 緑 にんじん 5 緑 ほそぎりたまご 5 赤 (しょうゆ(濃)2) さとう 0.5) (す 1) あぶら 1) みかん 1こ 緑 728	橋本市でとれた 今月のやさい キャベツ・にんじん・金時にん じん・みずな・さつまいも・ま るだいこん・はくさい・ほうれ ん草・こまつな・しゅんぎく・ だいこん・ねぎ・ブロッコリー なす・富有柿・みかんを 取り入れる 予定です。 



12月22日 冬至

1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。この日に
かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気になるな
いといわれています。




「冬至」と「かぼちゃ」


冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。

かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存しておくことができます。

昔の人は、野菜が少なくなる冬に、栄養たっぷりのかぼちゃを
食べて、かぜなどをひかず元気に過ごせるようにと願い、冬至
にかぼちゃを食べるようになりました。



昔の人の知恵から生まれた行事を
大切に受けついでいきたいですね。



三色栄養

- 黄** 熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あぶら・さとう)
- 赤** からだをつくる食品 (肉・乳・卵・魚・豆・海そう)
- 緑** からだの調子をととのえる食品 (やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

今年もあとわずかとなりました。何かと慌ただしくなる頃ですが、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜやインフルエンザが流行しやすい時季です。年末・年始の楽しい行事が続き、生活リズムが崩れがちですが、朝・昼・夕の3食をしっかりと、かつ栄養のバランスにも気をつけて元気に過ごしましょう。

かぜに負けない体づくりをしよう！

昔から「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければなりません。かぜを予防するには食事前の手洗いをしっかりし、栄養バランスのとれた食事をとり、夜は十分に睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。

「ただいま」の後、「いただきます」の前に手洗いをせっけんでしっかり。



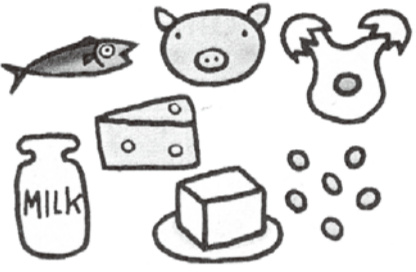
室内の温度と湿度を適度に保つ。空気が乾燥しすぎないようにし、ときどき換気も忘れずに。



栄養・運動・休養のバランスを日頃から心がける。

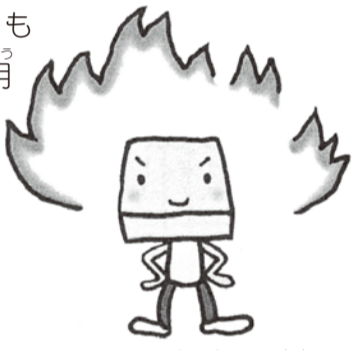


たんぱく質をしっかりとる。




魚、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品は、かぜに負けない体を作ります。

脂質（油）も上手に活用



体を温め、ビタミンAの吸収を助ける。ただし、とりすぎに注意。

ビタミンの補給も忘れずに



野菜や果物に多いビタミンA、Cは体の抵抗力を高めてくれます。

食べ物で体の中から温まろう！

木枯らしが吹く寒い日には、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物など、料理方法を工夫するほか、食べ物自体にも、体を冷やしたり温めたりする効果があるといわれています。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなりましょう。



体を温める食べ物

給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

ウインナー	5本	にんにく 少々 コンソメ 4g 塩 少々 こしょう 少々
じゃがいも	中2個	
玉ねぎ	大1個	
にんじん	1/3本	
さいいんげん	40g	
マッシュルーム	20g(2個)	水 2カップ

※給食では火がとおりやすくなるよう水を入れ、加熱しています。にんにくの香りが食欲をそそり、体もあたたまる一品です。

～ジャーマンポテト～

- 《作り方》
- ①ウインナーは厚さ1cm程度に切る。じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさに切り、玉ねぎはスライスし、さいいんげんは長さ2cm程度に切る。マッシュルームはうすくスライスする。
 - ②みじん切りにしたにんにくを炒め、香りが出てきたらウインナー、玉ねぎ、にんじんを加える。
 - ③じゃがいもを加え、水を加えて煮る。
 - ④じゃがいもが柔らかくなったら、調味料を加え、味を調える。
 - ⑤最後にさいいんげん、マッシュルームを加え、火をとおす。