

平成 29 年 12 月

予定献立表

橋本学校給食センター

TEL 37-2338

FAX 37-5413

今月のよてい

12 月 1 日(金)…橋本小 6 年のみなさんは「ミニバイキング給食」です。

12 月 8 日(金)…隅田小 6 年のみなさんは「ミニバイキング給食」です。

12 月 12 日(火)…げんきっ子こんだて

今月のテーマは「みかん」です。



12 月 13 日(水)…柱本小 6 年のみなさんは「ミニバイキング給食」です。

12 月 22 日(金)…今年の冬至です。かぼちゃの入った「冬至のカレーライス」が登場します。

橋本市でとれる 今月のやさい

キャベツ、白菜、ねぎ
にんじん、大根、水菜
ほうれん草、小松菜、春菊
さつまいも、ごぼう
富有柿、みかん、にんにく
たけのこ、マッシュルーム
を取り入れる
予定です。



のち
寒くなつて…牛乳の
残りが増えてきました

人間の骨量 10 歳代後半から 20 歳代にかけてピークに達し、それ以降 20、30 歳代は横ばいを続けます。従って成長期の子どもたちは、大人よりもたくさん

のカルシウムが必要です。
給食に登場する牛乳 1 本 (200ml) には 227mg のカルシウムが含まれ、さらにたんぱく質やビタミンなども豊富です。

金 1

ごはん 黄 牛乳 赤

ミンチかつ 12 赤黄

ボイルキャベツ

キャベツ 35 緑

ソース 1ふくら

わかめスープ

わかめ	0.8 赤	とうふ	30 赤
コーン	10 緑	たまねぎ	15 緑
(ちゅうかスープ)	1	しょうゆ(淡)	2
しお	0.2	こしょう	0.02

626

月 4

ごはん 黄 牛乳 赤

ひねどりのすきやきふうに

ひねどり	20 赤	やきどうふ	30 赤
いとこにや<	15 黄	ひ	5 黄
はくさい	50 緑	たまねぎ	50 緑
にんじん	15 緑	しなねぎ	5 緑
しいたけ	0.7 緑	ごぼう	5 緑
(しょうゆ(濃))	6.5	さとう	3
さけ	1		

すのもの

きゅうり	20 緑	わかめ	0.5 赤
ちりめんじゃこ	2 赤		
(す)	2.5	しお	0.5
さとう	1.5	しょうゆ(淡)	0.5

おこめのムース 12 黄

675

火 5

ごはん 黄 牛乳 赤

さばのみそに 1きれ 赤

くきわかめのコリコリアえ

くきわかめ	1 赤	こんにやく	10 黄
えだまめ	15 緑	ごま	1 黄
(しょうゆ(濃))	2.5	す	1
さとう	1		

けんちんじる

とうふ	25 赤	さといも	20 黄
ごぼう	5 緑	にんじん	5 緑
だいこん	20 緑	ねぎ	5 緑
あぶらあげ	5 赤		
(しょうゆ(淡))	4	みりん	0.5
しお	0.2	かつおだし	1.2
でんぶん	2	あぶら	0.5

658

水 6

パン 黄 牛乳 赤

とりにくのバリバリやき

とりにく	1きれ 赤		
(にんにく	1	しお	0.2)
こしょう	0.03		

さつまいもとかきのヨーグルトサラダ

さつまいも	25 黄	りんご	10 緑
かき	10 緑	ヨーグルト	6 赤
(はちみつ	2	さとう	0.1)

コンソメスープ

ちくわ	5 赤	だいこん	20 緑
たまねぎ	20 緑	はくさい	15 緑
にんじん	5 緑		
(コンソメ	1.5	こしょう	0.03)
しょうゆ(淡)	1		

644

木 7

ぎゅうどん 黄 牛乳 赤

むぎごはん	黄	ぶたにく	25 赤
ぎゅうどん	25 赤	たまねぎ	60 緑
いとこにや<	25 黄	しいたけ	0.5 緑
ねぎ	7 緑	さとう	3.4
(しょうゆ(濃))	6	かつおだし	0.2
みりん	1		
さけ	1		

だいこんツナサラダ

だいこん	30 緑	ツナ	8 赤
ブロッコリー	15 緑		
(しょうゆ(淡))	1		
たまごなしマヨネーズ	5		

アーモンドいりミニフィッシュ 1ふくら 赤

676

626

1 1

むぎごはん 黄 牛乳 赤

はっぼうさい(うずらたまごめき)

ぶたにく	30 赤	いか	20 赤
えび	20 赤	はくさい	60 緑
たまねぎ	30 緑	にんじん	15 緑
たけのこ	10 緑	もやし	30 緑
しいたけ	1 緑	しなねぎ	5 緑
チンゲンサイ	10 緑		
(しょうが	2	ちゅうかスープ	1.5)
しょうゆ(淡)	1.5	あぶら	0.5)
でんぶん	2		

あまずにくだんご 2こ 赤

のりかつおふりかけ 1ふくら

727

1 2

ばんきっ子こんだて

パン 黄 牛乳 赤

ジャーマンポテト

ウインナー	25 赤	じゃがいも	60 黄
たまねぎ	60 緑	さやいんげん	10 緑
マッシュルーム	8 緑	あかパプリカ	5 緑
(コンソメ	1	にんにく	0.4)
こしょう	0.03	しお	0.1)

ブロッコリーとひよこまめのサラダ

ブロッコリー	20 緑	コーン	10 緑
ひよこまめ	8 赤		
(す	1.4	オリーブあぶら	0.7)
さとう	1.2	しょうゆ(淡)	2)
しお	0.15	こしょう	0.02)

みかん 12 緑

633

1 3

ごはん 黄 牛乳 赤

とりにくのレモンソース

とりにく	60 赤	でんぶん	
(さけ	1.5	しお	0.2)
(レモンかじゅう	2.5	さとう	2)
しょうゆ(濃)	3		

こんぶあえ

キャベツ 35 緑 しおこんぶ 1 赤

みそしる

とうふ	20 赤	ちくわ	5 赤
しいたけ	0.5 緑	あぶらあげ	5 赤
だいこん	15 緑	にんじん	5 緑
ねぎ	5 緑		
(みそ	11	かつおだし	1.2)

667

1 4

こくとうパン 黄 牛乳 赤

きのこさつまいものクリームシチュー

とりにく	20 赤	にんじん	15 緑
きのこミックス	5 緑	たまねぎ	60 緑
グリーンピース	5 緑	さつまいも	40 黄
マッシュルーム	7 緑	ぎゅうにゅう	20 赤
スキムミルク	2 赤		
(クリームシチュー)	9	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サラダ

あさり	15 赤	さとう	1)
(しょうゆ(濃))	2	みりん	1)
さけ	1		
ほうれんそう	10 緑	キャベツ	40 緑
ごま	2 黄		
(しょうゆ(濃))	2.2	す	1)
あぶら	1	さとう	1)

693

1 5

ごはん 黄 牛乳 赤

やきざかな

ホッケ 1きれ 赤

みずなとかんてんのゆずあえ

みずな	20 緑	コーン	10 緑
いとかんてん	0.8 赤		
(ゆずしょうゆドレッシング)	4.6)		

きりぼしだいこんのもの

きりぼしだいこん	10 緑	あぶらあげ	7 赤
にんじん	10 緑	ちくわ	8 赤
さやいんげん	5 緑	こうやどうふ	5 赤
(さとう	2	しょうゆ(濃)	1.5)
しょうゆ(淡)	4	さけ	1)
かつおだし	1.2		

728

1 8

ごはん 黄 牛乳 赤

ちくわのいそべあげ

ちくわ	2きれ 赤	てんぷらこ	8
あおのり	0.3 赤		

アーモンドあえ

キャベツ	30 緑	こまつな	10 緑
にんじん	5 緑	アーモンド	1.2 黄
(しょうゆ(濃))	1.5	みりん	0.2)
さとう	0.4		

ぶたじる

ぶたにく	10 赤	とうふ	20 赤
にんじん	10 緑	ごぼう	5 緑
さといも	20 黄	だいこん	15 緑
こんにやく	10 黄	ねぎ	5 緑
(みそ	11	かつおだし	1.2)

673

1 9

わかめごはん 黄 牛乳 赤

チゲふううどん

うどん	60 黄	ぶたにく	10 赤
はくさいキムチ	20 緑	にんじん	5 緑
にら	3 緑	たまご	10 赤
もやし	5 緑	しいたけ	0.5 緑
(しょうゆ(淡))	3	みりん	1.5
しお	0.2	あぶら	0.5)
かつおだし	1		

ナムル

キャベツ	25 緑	しゅんぎく	5 緑
だいこん	15 緑	ごま	1 黄
(しょうゆ(濃))	1.8	ごまあぶら	0.8)

568

2 0

パン 黄 牛乳 赤

ポークビーンズ

ぶたにく	25 赤	だいず	30 赤
あさり	10 赤	たまねぎ	60 緑
じゃがいも	40 黄	さやいんげん	8 緑
にんじん	10 緑		
(ケチャップ	10	トマトピューレ	10)
コンソメ	0.8	にんにく	0.5
しお	0.2	さとう	0.4
こしょう	0.02	あぶら	0.5)

グリーンサラダ

キャベツ	20 緑	きゅうり	10 緑
こまつな	10 緑		
(たまごなしマヨネーズ)	1ふくら		

りんご 1/4きれ 緑

650

2 1

ごはん 黄 牛乳 赤

とりにくのゆずみそやき

とりにく	1きれ 赤		
(しお	0.2	さけ	1)
(みそ	4	ゆずかじゅう	0.1)
さけ	1	さとう	2.2)
みりん	1		

ごまあえ

はくさい	40 緑	ほうれんそう	10 緑
にんじん	5 緑	ごま	2 黄
(しょうゆ(濃))	2.2	さとう	0.8)

すましじる

とうふ	30 赤	あぶらあげ	5 赤
しめじ	7 緑	ねぎ	5 緑
(しょうゆ(淡))	3	しお	0.2)
かつおだし	1.2		

665

2 2

とうじ
冬至のカレーライス 牛乳 赤

ごはん	黄	かぼちゃ	30 緑
ぎゅうどん	20 赤	じゃがいも	20 黄
たまねぎ	60 緑	ほうれんそう	5 緑
にんじん	10 緑	きのこミックス	5 緑
だいこん	15 緑	しょうが	0.5
(にんにく	0.5	カレーこ	0.1)
カレーウ	12	ソース	2
ケチャップ	3	しお	0.15)
コンソメ	1		

ナタデココいりフルーツヨーグルト

ミックスフルーツ 50 緑
(みかん・もも・パイナップル)
ナタデココ 10 緑 パナナ 20 緑
ヨーグルト 12 赤



710

給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

豚肉	100g	油	小さじ1
大豆(水煮)	120g	ケチャップ	大さじ3
じゃがいも	2個	トマトピューレ	大さじ3
たまねぎ	1個	さとう	小さじ1/2
にんじん	1/2本	コンソメ	3g
さやいんげん	3本	塩、こしょう	少々
にんにく	1かけ	水	200cc

《作り方》

- ① にんにくはすりおろし、じゃがいもは一口大、たまねぎは薄切り、さやいんげんは1cm程の長さ、豚肉、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② 油でにんにくを少し炒め、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて炒める。
- ③ じゃがいも、水、Aを加えアクを取りながらじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 大豆、さやいんげんを加えてさらに煮る。
- ⑤ 塩、こしょうで味をととのえる。

※ ポークビーンズは豚肉と豆をトマトで煮込む、アメリカの家庭料理です。日本では大豆を使うことが多いですが、アメリカでは白インゲン豆を使うことが多いそうです。ケチャップ、トマトピューレの代わりにトマトの缶詰を汁ごと入れて作ることもできます。旬の野菜を入れたりして、ご家庭でもアレンジしてみてくださいね!



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・<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。

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

*****【生活リズムを整えるコツ】*****

起きたら日光を浴びる	朝ごはんを必ず食べる	決まった時間に食事をする
寝る直前にデジタル機器を使わない	夜食は控える	日中は適度に運動する

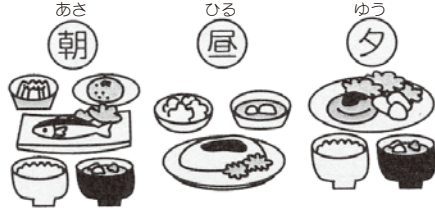
寒さに負けない体づくりを！

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ①こまめな手洗い・うがい ②1日3回バランスのよい食事



- ③十分な睡眠



- ④適度な運動



- ⑤適度な保温と保湿



★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

年末年始の行事と食べ物

冬至 12/22 ゆず湯もね かぼちゃ料理 あずきがゆ	七草 1/7 せりなずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ 七草がゆ
大みそか 12/31 年越しそば サケ・ブリなど	鏡開き 1/11 おしるこなど
正月 1/1～ お雑煮 おせち料理	小正月 1/15 もち花 だま まゆ玉 あずきがゆ

《風邪予防に役立つ栄養素》

たんぱく質 基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める	肉類 魚介類 牛乳・乳製品 卵 大豆・大豆製品
ビタミンA のどや鼻などの粘膜を保護する	にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー 魚介類
ビタミンC 免疫力を高める	じゃがいも ブロッコリー みかん キウイフルーツ 柿

《風邪のときの食事》

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1 豚肉 玄米・胚芽米 ウナギ 大豆	ビタミンB2 卵 牛乳 カレー レバー
-------------------------------------	---------------------------------

12月22日は

冬至

かぼちゃを食べて、からだを強くして病気などの厄よけに



冬至とは、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると風邪を引かないという風習が古くからあります。

かぼちゃは鼻やのどの粘膜を健康に保つビタミンAが多く含まれています。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美容効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。給食でもゆずやかぼちゃを取り入れたので、たくさん食べて元気に過ごしましょうね！