



月	火	水	木	金
12月の給食の目標 ～寒さに負けない食事をしよう～ 寒い時期には、外から入ってきたウイルスを退治するために、「たんぱく質」・「ビタミンA」・「ビタミンC」を中心 にバランスの良い食事をとみましょう。 たんぱく質 …健康な体を維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつけます。 *たんぱく質を多く含む食べ物 たまご さかな とうふ なっとう にく だいず ハム レバー チーズ ビタミンA …皮膚やのどの粘膜を正常に保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。 *ビタミンAを多く含む食べ物 かぼちゃ にんじん ほうれんそう しゅんぎく こまつな チンゲンサイ にら うなぎ レバー ビタミンC …体の免疫機能を高め、ウイルス感染に対する抵抗力を高めます。 *ビタミンCを多く含む食べ物 かぼちゃ ブロッコリー はくさい さつまいも じゃがいも パプリカ りんご みかん いちご かき キウイフルーツ				
給食のめあて はいぜんず 配膳図 下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。 赤の食品～血や肉や骨になる 緑の食品～体の調子を整える 黄色の食品～熱や力になる～ 栄養士からのメッセージ 基準量 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 510 640 たんぱく質(g) 18.0 24.0 脂質(g) ～16.0 ～21.0 塩分(g) ～2 ～2.5				
2日 今月の目標を知ろう だいがくいも ぎょうにくとごぼうのまぜごはん さわにわん 食赤品の ぶた肉 牛乳 牛肉 食緑品の にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ 水菜 こねぎ 黄色品の こめ ごま さつまいも さとう あぶら 糸こんにゃく	3日 岩江小2年2組希望献立 はるさめ デザート サラダ ナン ひきにくカレー 食赤品の ぶた肉 だいず まぐろ缶 わかめ 牛乳 食緑品の たまねぎ にんじん しょうが にんにくりんご ダイストマト だいこん キャベツ 黄色品の ナン じゃがいも あぶら さとう	4日 交互食べをしよう まめみそ かおりづけ ごはん じゃがいものどぼろに 食赤品の とり肉 なまあげ さつま揚げ だいず みそ 牛乳 食緑品の キャベツ だいこん にんじん たまねぎ インゲン 黄色品の こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	5日 手作りを味わおう ひじきのいためにヘルシーミートローフ ごはん あぶらあげのみどしる 食赤品の ぶた肉 とり肉 たまご ひじき まぐろ缶 あぶらあげ みそ 牛乳 食緑品の たまねぎ ミックスベジタブル にんじん こまつな 黄色品の こめ パン粉 さとう	6日 日本型食生活を学ぼう こまつなのみかん おかかあえ さばのみどし ごはん のっぺいしる 食赤品の サバ切身 みそ ちくわ 牛乳 かつお節 とり肉 あぶらあげ 食緑品の しょうが こまつな もやし ごぼう だいこん しいたけ にんじん ねぎ みかん 黄色品の こめ さとう さいいも こんにゃく かたくりこ
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
栄養価 エネルギー(kcal) 450 646 たんぱく質(g) 13.3 19.6 脂質(g) 14.3 21.4 塩分(g) 1.9 2.5	栄養価 エネルギー(kcal) 445 608 たんぱく質(g) 16.9 24.1 脂質(g) 17.1 23.6 塩分(g) 2.4 3.1	栄養価 エネルギー(kcal) 474 671 たんぱく質(g) 18.1 25.5 脂質(g) 14.1 20.7 塩分(g) 1.3 1.7	栄養価 エネルギー(kcal) 448 640 たんぱく質(g) 19.3 27.4 脂質(g) 14.9 21.7 塩分(g) 1.9 2.4	栄養価 エネルギー(kcal) 498 664 たんぱく質(g) 20.7 27.1 脂質(g) 16.3 21.1 塩分(g) 1.9 2.5

作ってみませんか

ヘルシーミートローフ

材料ー4人分

とり肉・・・150g
 ぶた肉・・・150g
 たまねぎ・・・大1個
 にんじん・ｺｰﾝ・いんげんなどの野菜・・・
 ・合わせておたま1杯
 たまご・・・・・・1個
 パン粉・・・大さじ6杯
 塩・・・小さじ1/2杯
 こしょう・・・・・・少々

(作り方)

* 平らにして焼く(ミートローフは、本来食パンの形にして焼く食べ物です)ので、トースターで簡単に作れます。

① たまねぎはみじん切り、他の野菜はさいの目切りにする。耐熱容器に入れ、軽く火が通る程度に電子レンジで加熱し、粗熱をとっておく。

② ボールに全ての材料を入れ、よく混ぜる。

③ トースターの受け皿にアルミホイルを縁の部分まで巻きつける。②をのせ、スプーンなどで約2cm位の厚みになるよう平らにし、トースターで15分程度、肉に火が通るまで焼く。

④ 仕上げに、“ケチャップ大さじ5・ソース大さじ2・砂糖大さじ1”をフライパンで加熱し、出来上がったミートローフにぬり、人数分に切って出来上がり。お好みで、チーズやゆでたまごをのせて焼くとさらに味の幅がひろがります。



月	火	水	木	金
9日 よくかんで食べよう	10日 岩江小3年2組希望献立	11日 はしの日	12日 朝食モデル献立	13日 小松菜の栄養を知ろう
幼稚園 休園日 アップルケーキ わかめ スープ きのこ ピビンバ	フルーツポンチ からあげ みそラーメン 緑黄色 野菜	ごちくまめ さけ ごみどやき ごはん けんちんじる 果物	はくさいの なっとう いそかあえ ごはん カレーにくじゃが 海藻	チーズ すぶた わかめ ごはん たまご スープ 魚
食赤品の 牛肉 ぶた肉 みそ たまご わかめ 牛乳	食赤品の ぶた肉 みそ とり肉 牛乳	食赤品の さけ みそ ぶた肉 だいず とうふ 牛乳	食赤品の なっとう ちくわ かつお節 ぶた肉 牛乳	食赤品の ぶた肉 たまご わかめ チーズ 牛乳
食緑品の しょうが もやし ほうれんそう にんにく にんにく ねぎ たまねぎ りんご	食緑品の にら にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが みかん缶 バイン缶	食緑品の しょうが しいたけ にんにく ごぼう インゲン だいこん ねぎ ごぼう	食緑品の はくさい にんにく たまねぎ インゲン	食緑品の しょうが たけのこ ピーマン たまねぎ しいたけ にんにく にんにく
食黄色品の こめ さとう あぶら ごま こむぎこ	食黄色品の 中華めん あぶら かたくりこ ゼリー	食黄色品の こめ ごま さとう さとも こんにやく	食黄色品の こめ じゃがいも あぶら さとう	食黄色品の こめ かたくりこ あぶら さとう かたくりこ

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND										検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND														
	栄養価			幼稚園	小学校	栄養価			幼稚園	小学校		栄養価			幼稚園	小学校										
	エネルギー(kcal)			491	693	エネルギー(kcal)			534	694		エネルギー(kcal)			429	620	エネルギー(kcal)			439	631	エネルギー(kcal)			456	641
	たんぱく質(g)			18.0	25.5	たんぱく質(g)			24.7	32.6		たんぱく質(g)			22.1	31.2	たんぱく質(g)			17.7	25.5	たんぱく質(g)			19.4	26.7
	脂質(g)			15.1	21.8	脂質(g)			13.0	19.2		脂質(g)			11.8	17.9	脂質(g)			12.8	19.3	脂質(g)			15.6	21.9
	塩分(g)			2.0	2.6	塩分(g)			2.5	3.3		塩分(g)			1.7	2.2	塩分(g)			1.1	1.3	塩分(g)			2.3	2.8

16日 にらの栄養を知ろう	17日 クリスマス献立を味わおう	18日 鱈を味わおう	19日 冬至献立 岩江中2年生考案献立	20日 給食の反省をしよう
マーボーはるさめ はるまき なめし ごはん じゃがいもの スープ 豆製品	グリーンサラダ クリスマス ケーキ オーブンやき こめこ パン コーン ポター 海藻	ごちくまめ さけ ごみどやき ごはん とんじる きのこ	かぼちゃの そばろに ごもくごはん かきたま みそじる 淡色 野菜	りんご ジンジャー サラダ シーフードカレー 緑黄色 野菜
食赤品の ぶた肉 わかめ 牛乳	食赤品の とり肉 牛乳	食赤品の ぶり さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	食赤品の とり肉 こんぶ あぶらあげ たまご みそ 牛乳	食赤品の ほたて エビ イカ 牛乳 チーズ かまぼこ 牛乳
食緑品の ねぎ にら にんにく しょうが たまねぎ こねぎ	食緑品の にんにく キャベツ ブロッコリー パプリカ たまねぎ とうもろこし	食緑品の しょうが ごぼう にんにく たけのこ インゲン だいこん ねぎ	食緑品の にんにく ごぼう かぼちゃ こまつな たまねぎ	食緑品の たまねぎ にんにく しょうが にんにく きゅうり キャベツ りんご
食黄色品の こめ はるさめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	食黄色品の こめこパン こむぎこ あぶら ケーキ	食黄色品の こめ かたくりこ あぶら こんにやく さとう ごま じゃがいも	食黄色品の こめ あぶら さとう あぶら かたくりこ	食黄色品の こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND											
	栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
	幼稚園	小学校		幼稚園	小学校		幼稚園	小学校		幼稚園	小学校	
	エネルギー(kcal)	443	612	エネルギー(kcal)	520	642	エネルギー(kcal)	473	644	エネルギー(kcal)	424	609
	たんぱく質(g)	12.4	18.1	たんぱく質(g)	22.6	29.1	たんぱく質(g)	21.5	27.8	たんぱく質(g)	17.5	24.9
	脂質(g)	13.5	17.4	脂質(g)	17.1	22.5	脂質(g)	15.3	20.4	脂質(g)	12.1	17.9
	塩分(g)	1.8	2.3	塩分(g)	2.4	2.8	塩分(g)	1.8	2.3	塩分(g)	2.1	2.6

日本の季節行事「冬至」についてのお話。

冬至とは、北半球では、太陽が一年中で最も南に位置し、一年の中で太陽が出ている時間が一番短い日です。

この冬至の日には、風邪をひかずに元気に冬を乗り切れるよう南瓜を食べる風習があります。南瓜は、ビタミンが豊富で長期保存ができ、保存中の栄養素の損失も少ないため、昔からこの時期の貴重な栄養食食べられてきました。



12月の給食の目標 ～寒さに負けない食事をしよう～

寒い冬には、体を温めてくれる食べ物を上手にとりましょう。

(体を温める食べ物)

- 根菜類(土の中で育つ野菜)・香味野菜
- ごぼう・しょうが・れんこん・ねぎ・たまねぎ
- だいこん・さつまいも・しょうが・にんにく・とうがらしなど

(体を冷やす食べ物)

- 夏野菜(地上で育つ野菜)・嗜好品
- きゅうり・トマト・なす・コーヒーマ・緑茶・アイスクリームなど

