

12月給食たより

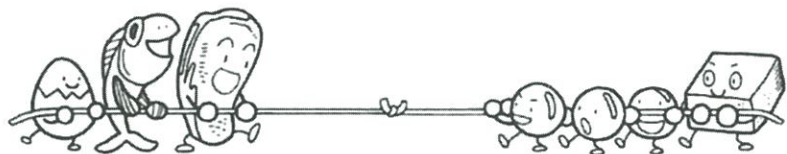
風邪予防のための食生活

かぜは一番かかりやすい病気です。気温が下がり、空気が乾燥してくるとかぜをひきやすくなります。かぜの菌に負けないためにも、バランスの良い食生活を心がけましょう。

かぜ予防のための栄養素

たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、からだを温める働きがあります。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜの菌が体に入ってくるのを防ぎます。



ビタミンC

病気に対する抵抗力を高める働きがあります。



ビタミンB

たまった疲れやだるさを回復させる働きがあります。



ビタミンE

新陳代謝を活発にする働きがあります。



かぜの予防には、1日3食きちんと食べることが大切です。主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで栄養バランスがよくなります。

寒い冬は、かぜ予防もかねて、肉・魚・大豆製品や野菜を豊富に使った、鍋物や湯豆腐・シチューやスープなど、温かい食べ物を食べて体を温めましょう。



2017(平成29).12.1
足寄町学校給食センター

12月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
1 金	中華五目ごはん YES! クリーン米、えび、椎茸、筍、人参、枝豆、長ねぎ	豆腐の肉みそあん包み 玉ねぎ、人参、いとより、豆腐、大豆、豚肉、あおさ、めかぶ	もやしのごま和え ツナ、ほうれん草、もやし	キャベツと油揚げの味噌汁 キャベツ、油揚げ	牛 乳
4 月	ごはん YES! クリーン米	さんま生姜煮 さんま、オイスターソース	なめたけ和え 白菜、ほうれん草、なめたけ	渦潮汁みそ味 豚肉、つと、わかめ、じゃがいも、コーン、もやし、長ねぎ	牛 乳
5 火	南瓜パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	鶏のケチャップ煮 鶏肉、うずら卵、じゃがいも、きくらげ、ピーマン、玉ねぎ、人参	野菜の塩だれサラダ 人参、もやし、ハム、莖わかめ、ドレッシング	ワンタンスープ ワンタン、豚肉、メンマ、長ねぎ、椎茸	牛 乳
6 水	山菜卵とじうどん うどん、鶏肉、鶏卵、えのき、きくらげ、筍、わらび、人参、生揚げ		チーズポテト チーズ、じゃがいも		牛 乳
7 木	チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、チョコチップ	ミートボールシチュー ミートボール(鶏肉・豚肉・玉ねぎ)、じゃがいも、コーン、玉ねぎ、人参、バター、生クリーム、脱脂粉乳、牛乳	ラーメンサラダ ラーメン、えび、莖わかめ、キャベツ、人参、ドレッシング	果物 黄桃	牛 乳
8 金	肉味噌そぼろ丼 YES! クリーン米、鶏ひき肉、豚ひき肉、鶏卵		おひたし キャベツ、小松菜	わかめスープ わかめ、長ねぎ	牛 乳
11 月	ごはん YES! クリーン米	肉じゃが 豚肉、じゃがいも、しらたき、人参、玉ねぎ、枝豆	白菜の梅和え 白菜、ほうれん草	若竹汁みそ味 わかめ、豆腐、筍	牛 乳
12 火	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	鶏のから揚げねぎソース 鶏肉、ねぎソース(乳・りんご)	もやしナムル もやし、人参、莖わかめ、ドレッシング	キャベツとベーコンのスープ キャベツ、人参、ベーコン、玉ねぎ	牛 乳
13 水	味噌わかめラーメン ラーメン、豚ひき肉、メンマ、もやし、つと、玉ねぎ、莖わかめ、わかめ			黒豆パンケーキ 黒豆甘納豆、鶏卵、牛乳、ホットケーキ粉	牛 乳
14 木	ごまパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	豆腐入り鶏つくね 豆腐、鶏ひき肉、長ねぎ	コーンサラダ コーン、キャベツ、ツナ、ドレッシング	ウイナースープ 人参、ウイナー、じゃがいも、玉ねぎ	牛 乳
15 金	カレーライス・ほたてフライ YES! クリーン米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、脱脂粉乳、ホタテフライ(ホタテ・鶏卵)		福神漬 大根、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、しいたけ	果物ゼリー和え マスカットゼリー、みかん、パイナップル、黄桃	牛 乳
18 月	ごはん YES! クリーン米	さばの塩焼き さば	きんぴらごぼう ごぼう、人参	めかぶと玉子の味噌汁 鶏卵、人参、ほうれん草、めかぶ	牛 乳
19 火	ミルクペーパーパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	コロッケのツナソース じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、ツナ、パセリ、チーズ	ハムマリネ ハム、玉ねぎ、レモン	醤油汁 鶏肉、生揚げ、大根、人参、長ねぎ	牛 乳
20 水	長崎ちゃんぽん ラーメン、キャベツ、玉ねぎ、人参、つと、もやし、豚肉、ちゃんぽんスープの素、牛乳			かぼちゃ汁粉 小豆、かぼちゃ、白玉もち	牛 乳
21 木	コッペパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	鮭フライ カレーソース 鮭、玉ねぎ、生クリーム、牛乳	もやし・きくらげサラダ 人参、もやし、きくらげ、ハム、ドレッシング	春雨スープ 春雨、鶏卵、玉ねぎ	牛 乳
22 金	チキンライス YES! クリーン米、ベーコン、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、バター、トマト	フライドチキン 鶏手羽元、牛乳、鶏卵	バジルブロッコリー ブロッコリー	コンソメクリスマスアップデザート セロリ、玉ねぎ、人参、ひらたけ、デザート(豆乳・卵・乳)	牛 乳
25 月	豚丼 YES! クリーン米、豚肉、玉ねぎ		おひたし ほうれん草、もやし	大根の味噌汁 大根、人参、油揚げ	牛 乳

☆見やすい所にはって、ご家庭の食事の参考にしてください。
★材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

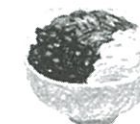
献立のお知らせ

もうすぐ冬休みです。空気が乾燥し風邪やインフルエンザなどの病気がかかりやすい時期でもあります。うがい・手洗いをしっかり、忘れずに元気に冬休みを迎えましょう!



8日：肉味噌そぼろ丼

鶏と豚のひき肉を炒めたまそ味のそぼろ丼です。



13日：黒豆パンケーキ

新メニューです。北海道産黒豆の甘納豆を生地に混ぜて焼きあげます。



15日：カレーライス・ほたてフライ

久しぶりに「ほたてフライ」を提供します。そのまま食べるが、カレーにのせてほたてカレーにするかは、お好みでどうぞ。



25日：豚丼

十勝名物の豚丼です。久しぶりですが、よりおいしくなるように試行錯誤しています。



22日はクリスマスメニューです。



平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	666kcal	28.4g	21.3g
中学生	802kcal	34.4g	25.1g
高校生	664kcal	27.6g	17.3g

(※高校生は、牛乳を除く)