



12月 給食献立カレンダー



令和4年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金		
こんだて	<p>今年はかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント</p> <p>① 手洗いうがいをする ② しっかり栄養をとる ③ 十分な睡眠をとる</p> <p>④ マスクをつける ⑤ 人ごみを避ける ⑥ 適度な運動をする</p>			<p>左にごはん・パン、右に大きいおかず、奥に小さいおかずをおきましょう。</p> <p>体(血・肉・骨)をつくるもとになる (たんぱく質・カルシウム)</p> <p>エネルギーのもとになる (炭水化物・脂質)</p> <p>体の調子を整えるもとになる (ビタミン)</p>		<p>1 ごまネーズ和え さんまのゆず味噌煮 麦ごはん かきたま汁</p>	<p>2 サッカーFIFAワールドカップ応援メニュー「スペイン」 りんごとキャベツのサラダ トルティージャ ひのくにパン ガスパチョ</p>
	あかきみどり	<p>かぜをひいたら水分をしっかりとりましょう</p> <p>発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。</p>			<p>牛乳 卵 豆腐 かまぼこ ツナ さんまゆず味噌煮 米 麦 でんぶん 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう きゅうり コーン</p> <p>牛乳 ベーコン トルティージャ ひのくにパン 白いんげん豆 サラ玉ドレッシング たまねぎ にんじん セロリ トマト レモン キャベツ きゅうり にんにく パプリカ スズキニ えだまめ 「りんご</p> <p>さんまやさば、いわしなどの背中の青い魚を青魚と呼びます。青魚の脂には、血液をサラサラにする効果がある「EPA」や、頭の働きを良くし集中力を高める効果がある「DHA」が多く含まれます。積極的にとりたい栄養素です。</p> <p>今日は、現在開催中のサッカーFIFAワールドカップで日本と対戦する「スペイン」の料理です。「トルティージャ」とは、じゃがいもが入ったスペイン風のオムレツで、「ガスパチョ」とは、野菜をたっぷり使ったスープです。それぞれスペインの家庭料理で、色んなバリエーションがあります。</p> <p>エネルギー-641kcal たんぱく質25.7g エネルギー-593kcal たんぱく質25.6g エネルギー-804kcal たんぱく質31.0g エネルギー-754kcal たんぱく質31.5g</p>		
こんだて	5	6	7	8	9		
	あかきみどり	<p>カリカリベーコンサラダ 麦ごはん ほうれん草のカレー</p>	<p>フルーツ杏仁豆腐 ちくわの天ぷら(小1個、中2個) 人参パン(減) 五目うどん</p>	<p>梅おかか和え 魚の西京焼き ごはん すまし汁</p>	<p>五目きんぴら 揚げシューマイ(小1個、中2個) 麦ごはん 里芋と小松菜のみそ汁</p>	<p>ふるさとくまさんデー①「八代」メニュー ほうれん草ムース ブロッコリーサラダ ココアパン(減) はちべえトマトのスパゲティ</p>	
あかきみどり	<p>牛乳 豚肉 ベーコン 米 麦 じゃがいも 砂糖 油</p>	<p>牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ ちくわ 人参パン うどん麺 小麦粉 油 杏仁豆腐</p>	<p>牛乳 わかめ ちくわ 豆腐 赤魚 かつお節 米 砂糖</p>	<p>牛乳 油揚げ わかめ さつま揚げ シューマイ 米 麦 さといも 油 ごま 砂糖 ごま油</p>	<p>牛乳 ベーコン チーズ ツナ ココアパン オリーブオイル 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ほうれん草ムース</p>		
あかきみどり	<p>たまねぎ にんじん ほうれん草 トマト にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー</p>	<p>だいこん にんじん しいたけ ねぎ もも パナップル みかん</p>	<p>にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし 梅干し</p>	<p>こまつな だいこん にんじん ねぎ えのきたけ こんにやく ごぼう いんげん</p>	<p>たまねぎ エリンギ トマト コーン にんじん ブロッコリー にんにく パプリカ スズキニ キャベツ レモン</p>		
メモ	<p>ほうれん草は1年中見かける野菜のひとつですが、旬は冬です。寒さに耐えて育ったほうれん草は、甘みが増して栄養も豊富です。夏と冬ではおいしさはもちろん、栄養価も全く違います。今日は旬のほうれん草を使ったカレーです。</p>						
小中	<p>エネルギー-621kcal たんぱく質19.3g エネルギー-809kcal たんぱく質24.4g</p>	<p>エネルギー-622kcal たんぱく質22.5g エネルギー-860kcal たんぱく質31.5g</p>	<p>エネルギー-541kcal たんぱく質25.1g エネルギー-713kcal たんぱく質31.3g</p>	<p>エネルギー-610kcal たんぱく質19.1g エネルギー-862kcal たんぱく質25.9g</p>	<p>エネルギー-684kcal たんぱく質23.8g エネルギー-876kcal たんぱく質30.7g</p>		
こんだて	12	13	14	15	16		
	あかきみどり	<p>ゆかり和え ちりめん高菜 麦ごはん 豚汁</p>	<p>第一中学校リクエスト「冬の食材を使った和食メニュー」 いちご大福 干したけのこのまぜごはん(ごはん 干したけのこのまぜごはんの具)</p>	<p>「和食を味わう献立の日」メニュー 機香和え 小いわしかりかり揚げ(小1尾、中2尾) ごはん 沢煮焼</p>	<p>アーモンド和え チャーハン(ごはん チャーハンの具) 中華スープ</p>	<p>第二小学校リクエスト「かぜ予防になるメニュー」 みかん かぼちゃコロッケ ミルクパン 冬野菜ときのこのシチュー</p>	
あかきみどり	<p>牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめん 米 麦 さといも ごま ごま油</p>	<p>豚肉 さつま揚げ 牛乳 鶏肉 こんぶ うずら卵 がんもどき 厚揚げ 米 砂糖 さといも いちご大福</p>	<p>牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 小いわしかりかり揚げ のり 米 油 砂糖</p>	<p>ベーコン 卵 牛乳 豆腐 竹輪 米 ごま油 アーモンド 砂糖</p>	<p>牛乳 鶏肉 生クリーム ミルクパン さつまいも 油 白いんげん豆</p>		
あかきみどり	<p>にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく しいたけ キャベツ かぶ きゅうり ゆかり たかなづけ</p>	<p>しいたけ にんじん たけのこ えだまめ こんにやく だいこん</p>	<p>たまねぎ しいたけ えのきたけ にんじん だいこん ねぎ もやし ほうれん草</p>	<p>たまねぎ にんじん ねぎ はくさい えのきたけ ほうれん草 きゅうり もやし</p>	<p>たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー しめじ エリンギ かぼちゃコロッケ みかん</p>		
メモ	<p>頭からしっぽまで丸ごと食べることができる小魚には、骨や歯をじょうぶにするカルシウムという栄養素が豊富です。さらに、小魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDも多く含まれているのも特徴です。今日は水俣の海でとれた栄養満点のちりめんじゃこを使った「ちりめん高菜」です。</p> <p>第一中学校のみなさんからのメッセージ 「大根」に含まれるβカロテンには、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあります。「干したけのこ」には、食物せんいが含まれていて、腸内環境を整える効果があり、便秘解消につながります。それぞれ、私たちの健康を守る上で重要な役割をもっています。栄養がたっぷり入ったメニューですので、よくかんで、病気に強い強い体をつくりましょう。</p> <p>「沢煮焼」は、千切りにした野菜や肉など、多くの食材が入った汁物です。昔、「多い」ということを「さわ」と言っていたことから、この名前がついたといわれています。たくさんの食材から出たうま味を味わいましょう。</p> <p>今日はくだいたアーモンドが入った「アーモンド和え」です。アーモンドには血管をじょうぶにするビタミンEや、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。アーモンドの香ばしい風味を味わっていただきましょう。</p> <p>第二小学校のみなさんからのメッセージ みなさんがかぜをひかないように給食委員会メニューを考えました。栄養たっぷりの旬の野菜ときのこのかぼちゃシチューで心も体もほっこり。ビタミンCたっぷりのみかんも食べてしっかりかぜ予防をしましょう。</p>						
小中	<p>エネルギー-525kcal たんぱく質20.2g エネルギー-688kcal たんぱく質25.5g</p>	<p>エネルギー-692kcal たんぱく質25.3g エネルギー-877kcal たんぱく質31.5g</p>	<p>エネルギー-545kcal たんぱく質20.0g エネルギー-774kcal たんぱく質27.2g</p>	<p>エネルギー-597kcal たんぱく質21.0g エネルギー-781kcal たんぱく質26.6g</p>	<p>エネルギー-718kcal たんぱく質24.4g エネルギー-954kcal たんぱく質31.5g</p>		
こんだて	19	20	21	22	23		
	あかきみどり	<p>冬野菜のサラダ そばろごはん(ごはん そばろごはんの具) はんぺん汁</p>	<p>クリスマスケーキ 手作りフライドチキン 食パン 冬のポトフ</p>	<p>「水俣市いきいき健康食育の日」メニュー こんにやくロースー さばの塩焼き ぶちまるごはん 冬野菜の豆乳みそ汁</p>	<p>「冬至」と「ふるさとくまさんデー」 「水俣・戸北」メニュー ふりかけ 柚子香和え 麦ごはん かぼちゃのうま煮</p>	<p>ポイルキャベツ ヤクルト メンチカツ 食ソース バーガーパン トマトスープ</p>	
あかきみどり	<p>鶏肉 豚肉 牛乳 はんぺん ツナ 米 砂糖 油</p>	<p>牛乳 ウィナー 鶏肉 卵 食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 でんぶん クリスマスケーキ</p>	<p>牛乳 油揚げ 豆腐 豆乳 わかめ さば 豚肉 さつまあげ 米 麦 さといも 砂糖 ごま油 でんぶん</p>	<p>牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ ふりかけ 米 麦 じゃがいも 砂糖</p>	<p>牛乳 ベーコン 卵 メンチカツ バーガーパン ごま油 でんぶん 油 ヤクルト</p>		
あかきみどり	<p>えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ えのきたけ こまつな キャベツ ブロッコリー しょうが</p>	<p>キャベツ たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー カリフラワー パセリ</p>	<p>たまねぎ えのきたけ だいこん にんじん ねぎ こんにやく ピーマン たけのこ にんにく</p>	<p>かぼちゃ にんじん こんにやく しいたけ キャベツ だいこん ゆず きゅうり いんげん</p>	<p>トマト たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん</p>		
メモ	<p>冬野菜のサラダには、ブロッコリーを使っています。ブロッコリーは花野菜のひとつで、黄色の花が咲く前の緑色のつぼみを食べます。体の調子を整え、かぜの予防に効果的なカロテン(ビタミンA)やビタミンCが豊富です。</p> <p>今日は冬至です。冬至の日には、一年の健康を願って柚子湯に入り、かぼちゃなどを食べる風習があります。今日はそれにちなんで、かぼちゃや柚子を使ったメニューです。柚子香和えは、柚子の果汁と皮を使ったさわやかな風味の和え物です。</p> <p>今日はセルフバーガーです。バーガーパンにメンチカツ・ポイルキャベツ・ソースをはさんで食べましょう。ハンバーガーなどを食べるときは、不足しがちな栄養素を補えるように、野菜スープやサラダ、果物などを組み合わせるのがおすすめです。</p>						
小中	<p>エネルギー-572kcal たんぱく質24.9g エネルギー-752kcal たんぱく質31.0g</p>	<p>エネルギー-698kcal たんぱく質28.2g エネルギー-869kcal たんぱく質35.1g</p>	<p>エネルギー-692kcal たんぱく質32.2g エネルギー-898kcal たんぱく質40.1g</p>	<p>エネルギー-561kcal たんぱく質21.5g エネルギー-731kcal たんぱく質26.9g</p>	<p>エネルギー-606kcal たんぱく質22.7g エネルギー-798kcal たんぱく質29.5g</p>		