

給食だより 12月号

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会を利用して、大みそかや正月の行事食の由来などについて、家族で語り合ってみてはいかがでしょうか？また、家庭の味や地域ならではの料理について話してみるのもよいでしょう。

冬が旬の食べ物で体を温めましょう



冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。旬の食材は、栄養価も高く、味もおいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

だいこん

冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

ねぎ

ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

みかん

ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

ぶり

たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

たら

低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

ゆず

香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べるとかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



給食予定献立表								
令和4年12月 徳島県立城ノ内中等教育学校								
日曜	献立内容	材料名(食品名)				栄養価		
		赤	血や肉や骨	緑	体の調子を			黄
		になるもの		整えるもの		なるもの		
1 木	期末考査							
2 金	期末考査							
5 月	期末考査							
6 火	ごはん	牛乳	メンチカツ ほうれん草のおひたし にんじんしりしり ふしめん汁	牛乳 ツナ かまぼこ メンチカツ かつお節	ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん 乾しいたけ ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 ふしめん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	782 28.2 22.9
7 水	(麦ごはん)	牛乳	きのこたっぷりハヤシライス ごぼうサラダ ごまドレッシングあえ ミニフィッシュ	牛乳 ミニフィッシュ 豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ にんにく マッシュルーム しいたけ グリンピース きゅうり ごぼう とうもろこし	精白米 強化米 油 ハヤシルー 押麦 ごまドレッシング	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	809 27.9 22.6
8 木	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 ちくわのもみじ揚げ さつまいもの甘煮 きゅうりのかおりづけ	牛乳 ちくわ 鶏ひき肉 たまご 厚揚げ	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり	精白米 強化米 油 さつまいも こんにやく 砂糖 薄力粉 片栗粉 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	846 29.3 21.8
9 金	米粉入り 小型コッペパン 黒豆きなこクリーム	牛乳	スバゲティカレーソース 小松菜とコーンのソテー にんじんグラッセ キャンディチーズ	牛乳 鶏ひき肉 キャンディチーズ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく こまつな とうもろこし	コッペパン 油 砂糖 黒豆きなこクリーム バター スバゲティ カレールウ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	787 30.1 28.8
12 月	ごはん	牛乳	肉団子の酢豚風 大根の梅あえ 小籠包 かきたま汁	牛乳 小籠包 肉団子 たまご 豆腐	にんじん たまねぎ ビーマン 梅 だいこん こまつな えのき ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	826 27.0 27.4
13 火	(発芽玄米 ごはん)	牛乳	ビビンバ(肉みそ・さきみ・ポイル野菜) キャベツ焼き ブロッコリーのおかか醤油	牛乳 きんし卵 豚ひき肉 さきみ みそ かつお節	にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり ブロッコリー	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 ごま油 キャベツ焼き 発芽玄米	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	762 31.6 21.4
14 水	ごはん	牛乳	野菜炒め じゃがいものごまみそあえ ほうれん草入りハンバーグ のりの佃煮 わかめスープ	牛乳 ほうれん草入りハンバーグ 豚肉 のりの佃煮 みそ わかめ たまご	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン えだまめ もやし ねぎ	精白米 強化米 油 ごま油 じゃがいも ごま 砂糖	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	771 31.4 20.0
15 木	ごはん	牛乳	豆腐の中華風煮 焼き餃子 キャベツの塩昆布あえ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 塩昆布 豆腐 焼き餃子 えび ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ グリンピース みかん パイン もも キャベツ	精白米 強化米 油 片栗粉 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	786 30.8 20.4
16 金	ごはん	牛乳	豚肉とかぼちゃの炒め煮 はくさいのゆかりあえ じゃがバターの卵包み かぶのゆずあえ	牛乳 豚肉 たまご	かぼちゃ たまねぎ えだまめ はくさい ゆかり レモン かぶ きゅうり ゆず酢	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 じゃがいも バター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	765 25.2 15.6
19 月	わかめ ごはん	牛乳	コロッケ ほうれん草の磯あえ ふろふき大根 マカロニサラダ マヨネーズ	牛乳 わかめごはんの素 のり みそ	ほうれん草 にんじん だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 コロッケ ごま 砂糖 マカロニ マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	853 21.1 27.0
20 火	ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 かぼちゃのバター醤油 ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 ひじき 豆腐 さばのみぞれ煮 鶏肉 塩昆布 油揚げ	かぼちゃ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ	精白米 強化米 油 こんにやく バター ごま 砂糖	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	826 33.4 25.4
21 水	ごはん	牛乳	ホキフライ いんげんソテー カレーきんぴら 即席付け 抹茶大豆	牛乳 抹茶大豆 ホキフライ 塩昆布 ベーコン	さやいんげん にんじん ヤングコーン ごぼう キャベツ きゅうり	精白米 強化米 油 こんにやく ごま ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	775 25.7 23.1
22 木	小麦 ごはん	牛乳	タンドリーチキン 小松菜のじゃこあえ 切り干し大根の煮物 クリスマスデザート	牛乳 ちりめん 鶏肉 ちくわ ヨーグルト 油揚げ	にんにく しょうが こまつな にんじん 切り干し大根 乾しいたけ さやいんげん たまねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま 押麦 クリスマスデザート	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	864 33.6 28.0
23 金	終業式							

* 材料その他の割合により献立を変更することがあります。