

12月 給食だより



平成28年11月30日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

風邪やインフルエンザが流行しやすい時期になりました。
栄養のバランスを考えて食べ、手洗いやうがいの励行などの衛生にも気をつけていきましょう。

今月の給食目標

○ 寒い季節に適した食事のとり方を考えよう。

寒くなると牛乳の飲み残しが目立ちます。牛乳には風邪予防効果のあるビタミンAが含まれていますので、残さず飲みましょう。



冬野菜をおいしく食べて風邪予防



冬野菜には火を使って料理して食べるものが多くあります。温かい料理を食べることによって体がポカポカに温まりますし、食材そのものに体を温めてくれる効果のある野菜もあります。火を通して食べることで、かさが減ってたくさん食べることもできます。冬野菜たっぷりの鍋料理もおすすめです。



風邪予防には色の濃い野菜を食べましょう。野菜に含まれるビタミンが免疫力を高めてくれます。

また、冬が旬のみかんなどのくだものもビタミンCを多く含んでいるので風邪予防に効果があります。



冬休み中もしっかり朝ごはん！

年末年始は生活リズムが乱れやすくなるかもしれません。1日の始まりにしっかりと朝食を食べることで生活にリズムができ、体も目覚めます。給食で人気の朝食にもおすすめのリシピを2品紹介します。



きりざい

《材料 5人分》

納豆 150g 野沢菜塩漬け 50g
たくあん 50g 白いりごま 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1 三温糖 少々

《作り方》

- ① 野沢菜とたくあんは細かく刻んでおく。
 - ② ボールに材料を全部入れて混ぜ合わせる。
- ※ 野沢菜漬け・たくあんの塩加減に応じて、しょうゆの量を加減してください。

のり酢あえ

《材料 5人分》

ほうれんそう 100g もやし 100g
ツナ 50g しょうゆ 大さじ1弱
酢 大さじ1/2強 きざみのり 5g

《作り方》

- ① ほうれんそうは3cm位に切る。
- ② 鍋にお湯をわかし、ほうれんそう・もやしをゆでて水で冷まし、水気をしぼる。
- ③ ボールに②とツナ・調味料・きざみのりを入れてあえる。

12月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金	
<p>・寒くなってくるので、おでんなど体の温まる料理を取り入れました。</p> <p>・今月も長岡産の「れんこん」「さといも」を使用する予定です。</p> <p>・小学校6年生が家庭科の授業で考えた献立を取り入れました。(★印)</p>			<p>1</p> <p>・ホイコーロー丼</p> <p>・チンゲンサイスープ</p>	<p>2</p> <p>・ごはん</p> <p>・きりざいふりかけ</p> <p>・わかめのツナあえ</p> <p>・おでん</p>	
			<p>エネルギーのもとになる食品</p> <p>体をつくるもとになる食品</p> <p>体の調子を整える食品</p>	<p>熱 784 た 30.0 脂 28.7</p> <p>ごはん・油・砂糖</p> <p>豚肉・豆腐・わかめ・牛乳</p> <p>キャベツ・ピーマン・しめじ</p> <p>チンゲンサイ・にんじん</p>	<p>熱 698 た 24.7 脂 18.2</p> <p>ごはん・油・ごま・さといも</p> <p>ツナ・ちくわ・うずら卵・牛乳</p> <p>キャベツ・コーン・にんじん</p> <p>だいこん・たくあん・広島菜</p>
	<p>5</p> <p>・ごはん</p> <p>・鯖の昆布煮</p> <p>・かぶの梅おかかあえ</p> <p>・たぬき汁</p>		<p>6 ★</p> <p>・ごはん</p> <p>・ハンバーグ</p> <p>・ブロッコリーと</p> <p>しめじのサラダ</p> <p>・小松菜の味噌汁</p>	<p>7 ★</p> <p>・ごはん</p> <p>・豚肉と野菜の炒め物</p> <p>・わかめと豆腐の味噌汁</p> <p>・みかん</p> <p>園児なし</p>	<p>8</p> <p>・きなこ</p> <p>米粉揚げパン</p> <p>・海藻サラダ</p> <p>・えびボールスープ</p>
<p>熱 743 た 25.9 脂 23.0</p> <p>ごはん・砂糖</p> <p>さば・さつま揚げ・牛乳</p> <p>かぶ・キャベツ・きゅうり</p> <p>にんじん・えのきたけ・ねぎ</p>	<p>熱 773 た 29.7 脂 21.6</p> <p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>鶏肉・豚肉・豆腐・牛乳</p> <p>ブロッコリー・キャベツ</p> <p>しめじ・小松菜・にんじん</p>	<p>熱 793 た 31.5 脂 23.5</p> <p>ごはん・油・砂糖・じゃがいも</p> <p>豚肉・わかめ・豆腐・牛乳</p> <p>キャベツ・にんじん・もやし</p> <p>だいこん・えのきたけ・ねぎ</p>	<p>熱 787 た 31.7 脂 30.3</p> <p>米粉パン・油・砂糖</p> <p>わかめ・ハム・えび・牛乳</p> <p>キャベツ・きゅうり・コーン</p> <p>にんじん・ねぎ・はくさい</p>	<p>熱 802 た 33.6 脂 25.5</p> <p>ごはん・砂糖・ワントン・油</p> <p>豚肉・鶏肉・ツナ・卵・牛乳</p> <p>にんじん・しいたけ・きくらげ</p> <p>キャベツ・にら・えだまめ</p>	
<p>12</p> <p>生徒休業日</p> 	<p>13</p> <p>・米粉めん</p> <p>・ほうとう汁</p> <p>・野菜スティックの揚げ煮</p>	<p>14</p> <p>・ビビンバ</p> <p>(ごはん・肉味噌・ナムル)</p> <p>・卵スープ</p>	<p>15</p> <p>・ごはん</p> <p>・車ふの揚げ煮</p> <p>・小松菜ともやしのじゃこナムル</p> <p>・けんちん汁</p>	<p>16</p> <p>・ごはん</p> <p>・焼きししやも</p> <p>・切干大根の</p> <p>ごまネーズあえ</p> <p>・どさんこ汁</p>	
<p>熱 916 た 30.0 脂 30.0</p> <p>米粉めん・さつまいも・ごま</p> <p>豚肉・油揚げ・牛乳</p> <p>かぼちゃ・しめじ・はくさい</p> <p>にんじん・ごぼう・れんこん</p>	<p>熱 803 た 30.5 脂 25.4</p> <p>ごはん・油・ごま・じゃがいも</p> <p>豚肉・わかめ・卵・牛乳</p> <p>にんじん・ぜんまい・もやし</p> <p>きゅうり・たまねぎ・しめじ</p>	<p>熱 744 た 24.3 脂 21.2</p> <p>ごはん・ふ・油・じゃがいも</p> <p>ちりめんじゃこ・鶏肉・牛乳</p> <p>小松菜・もやし・だいこん</p> <p>にんじん・ごぼう・ねぎ</p>	<p>熱 773 た 29.2 脂 23.4</p> <p>ごはん・ごま・じゃがいも</p> <p>ししやも・ハム・豚肉・牛乳</p> <p>切干大根・にんじん・小松菜</p> <p>たまねぎ・キャベツ・コーン</p>		
<p>19</p> <p>・ごはん</p> <p>・レバーとポテトのごまがらめ</p> <p>・豆腐ときのこのくず煮</p>	<p>20</p> <p>・ごはん</p> <p>・鶏肉のハーブ焼き</p> <p>・もみの木サラダ</p> <p>・ミネストローネ</p> <p>・デザート</p> <p>中学校最終日</p>	<p>1月の給食について</p> <p>冬休み明けの給食は、1月6日(金)から始まります。</p>  			
<p>熱 833 た 29.2 脂 25.8</p> <p>ごはん・じゃがいも・ごま・油</p> <p>豚レバー・豆腐・豚肉・牛乳</p> <p>はくさい・にんじん・しめじ</p> <p>えのきたけ・しいたけ</p>	<p>熱 915 た 32.8 脂 34.1</p> <p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>鶏肉・ハム・チーズ・牛乳</p> <p>キャベツ・ブロッコリー</p> <p>コーン・にんじん・たまねぎ</p>	<p>【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)</p>			

食べよう 冬の地元野菜

寒い冬に長岡や新潟県内で収穫される野菜もあります。

冬休み中も、ぜひ家庭で地元野菜のおいしさを味わってみましょう。

