



# 一週間の給食を写真で紹介します

12月1日 (月)



麦ご飯  
南瓜のいとこ煮  
鯵のチーズフライ  
肉ごぼう  
つくねの豆乳スープ  
牛乳

<842Kcal>

12月2日 (火)



麦ご飯  
スタミナ丼  
ほうれん草のソテー<sup>1</sup>  
おからサラダ  
フルーツ白玉  
牛乳

<854Kcal>

12月3日 (水)



麦ご飯  
いわしの梅煮  
蒟蒻の金平  
小松菜のごまマヨ炒め  
水炊き  
牛乳

<792Kcal>

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれており、その量は野菜の中でもトップクラスです。

おからは、豆腐を作る際に大豆を煮てこして絞ったものをいいます。絞った際の液体を豆乳といいます。この豆乳ににがりという凝固剤をいれ固めたものを豆腐といいます。

## 福岡の郷土料理☆博多水炊き

水や湯のみで茹で、具材からだし汁を取る調理方法から「水炊き」と呼ばれます。

12月4日 (木)



ミルク食パン  
りんごジャム  
パステウ  
ブロッコリーとベーコンのソテー<sup>2</sup>  
フェジョアーダ  
牛乳

<827Kcal>

フェジョアーダは豆と豚肉、ソーセージなどを煮込んだブラジルの国民食です。

パステウは薄い生地に具材を詰めて揚げたブラジルの軽食です。

12月5日 (金)



麦ご飯  
麻婆豆腐  
餃子  
中華風玉子スープ  
いちごゼリー  
牛乳

<839Kcal>



## 12月に美味しい食べ物

カリフラワー・せり  
小松菜・セロリー  
大根・蓮根  
みかん・ゆず  
あんこう・金目鯛  
たら・ぶり・カニ



# 一週間の給食を写真で紹介します

12月8日（月）

12月9日（火）

12月10日（水）



わかめご飯  
肉うどん  
うどん麺  
焼壳  
厚揚げの味噌炒め  
牛乳

<784Kcal>



ワンローフパン  
いちじくジャム  
デミグラスソースハンバーグ  
温野菜  
きのこの豆乳チャウダー  
牛乳

<782Kcal>



麦ご飯  
鶏と野菜の甘酢あん  
切干大根の炒め煮  
ひじきの手作りふりかけ  
はりはり汁  
牛乳

<826Kcal>

わかめには食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

無調整豆乳と調整豆乳の違いを知っていますか？無調整豆乳は、大豆固形分が8%以上で大豆のみを原料としたものです。調整豆乳は、大豆固形分が6%以上で、砂糖などを加えて飲みやすくしたものです。

はりはり汁は水菜などのシャキシャキ（はりはり）した食感の食材を使った汁物のことを言います。今が旬の水菜を使っています。

12月11日（木）

12月12日（金）



麦ご飯  
鯖のホイル焼き  
青のりポテト  
れんこんのムニエル  
押し麦のスープ  
牛乳

<806Kcal>



麦ご飯  
冬野菜カレー  
キャベツとコーンのサラダ  
黄桃ヨーグルト  
牛乳

<817Kcal>

押し麦とは大麦の外皮を取り除き、蒸したあとにローラーで押ししつぶした穀物です。

今日の給食の冬野菜カレーは、今が旬の蓮根、大根、ブロッコリーが入っています。寒さに耐えるために糖やでんぶんを蓄え甘みが増すのが特徴です。



# 一週間の給食を写真で紹介します

12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)
 <p>麦ご飯 玉子焼き 鮭の塩焼き カリフラワーの炒め物 きのこ汁 牛乳</p> <p>&lt;767Kcal&gt;</p>	 <p>麦ご飯 肉じゃが ひじきと厚揚げの煮物 ほうとう 牛乳</p> <p>&lt;804Kcal&gt;</p>	 <p>麦ご飯 がめ煮 小松菜の炒め物 もずく汁 牛乳</p> <p>&lt;785Kcal&gt;</p>
<p>きのこは便秘予防や肥満解消に欠かせない食物繊維を多く含んでいます。また、きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムと一緒に摂ることで吸収率がアップします。</p> 	<p>山梨県の郷土料理☆ほうとう</p> <p>ほうとうは山梨県を代表する郷土料理。小麦粉でできた平打ち麺に南瓜や白菜など、季節の野菜を加えた味噌仕立ての汁料理です。</p> 	<p>がめ煮に入っている根菜類には、体を温める効果があります。寒い季節の献立では、蓮根やごぼう、大根などの根菜類がたくさん登場します。</p> 
12月18日 (木)	12月19日 (金)	
 <p>麦ご飯 青椒肉絲 春巻き 春雨スープ 牛乳</p> <p>&lt;838Kcal&gt;</p>	 <p>麦ご飯 鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き 千草焼き 浦上そぼろ 豆腐と白菜の味噌汁 牛乳</p> <p>&lt;839Kcal&gt;</p>	<p><b>柿が赤くなれば 医者が青くなる</b></p> <p>柿が色づく頃は気候が良く、体調を崩す人も少ないので、医者は商売にならずに青ざめるということわざです。柿をはじめ秋の果物には、ビタミンCが豊富に含まれ、利尿作用のあるカリウムも多いので、すすんで食べましょう。</p>  
<p>青椒肉絲（チンジャオロー ス）とはピーマンと細切りにした肉を炒めた中国発祥の中華料理です。</p>	<p>材料を細長く切って炒めることをおぼろといい、おぼろより粗いのが粗（そ）おぼろ。それが詰まってそぼろといわれるようになりました。長崎県の郷土料理でひき肉などは使わずたくさんの野菜や豚肉を炒めた料理です。</p>	



# 一週間の給食を写真で紹介します

12月22日（月）



ゆず風味しめじご飯  
発芽玄米入り平つくね  
キャベツとささみのマヨネーズ炒め  
南瓜の味噌汁  
牛乳

<774Kcal>

12月23日（火）



胚芽パン  
照り焼きチキン  
ブロッコリーのソテー<sup>1</sup>  
コーンチャウダー  
クリスマスケーキ（豆乳チョコケーキ）  
牛乳

<778Kcal>

12月22日は冬至です。冬至の風習にちなんで今日の給食は柚子と南瓜を使用した冬至献立となっています。



## 終業式



## 寒さに負けない 体をつくろう！



強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかり摂ることが大切です。

ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり、目の健康に役立ったりする働きがあります。

また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。

ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的に摂りましょう。