

給食だより 12月



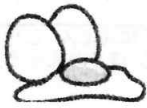
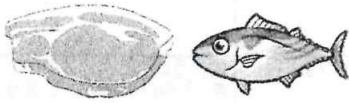
寒くなり、空気も乾燥してきました。かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。体調を崩さないように外出後や食事前の手洗いがいをしっかりと行いましょう。給食当番の衛生管理も重要です。きちんとした手洗いをして、身支度を整えてから取り組むようにしてください。

風邪やインフルエンザを予防しよう!

丈夫な体を作るには、体を守る力(免疫力)や寒さに負けない力(抵抗力)を高めること大切です。食事では、たんぱく質やビタミンを多く含む食べ物を意識してとりましょう。

たんぱく質

血や肉を作るだけではなく、風邪のウイルスなどと戦う物質(抗体)の材料になります。



肉・魚・たまご・大豆など...

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスなどが体に入るのを防いでくれます。



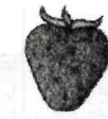
にんじん、かぼちゃといった緑黄色野菜など...

ビタミンC

体を守る力や寒さに負けない力を高めてくれます。



熱に弱い栄養なので、みかんやいちごなどで摂るのがおすすめ。

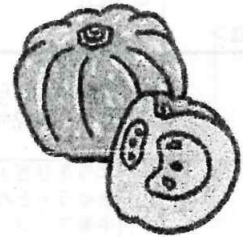


ただし、いも類のビタミンCはでんぷんに守られているので、加熱しても壊れません。

~冬至にかぼちゃを食べる理由~

12月21日は、冬至です。冬至にはかぼちゃを食べる習慣があり、冬至かぼちゃとも呼ばれています。今ほど野菜の栽培が十分にできなかった時代、冬至の頃になると野菜の収穫も終わり、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは夏野菜ですが、保存が利くことから、「元気に冬が過ごせますように」という願いを込めて貴重な栄養源として食べられたのが冬至かぼちゃの始まりです。

かぼちゃは、皮膚や粘膜を強くするビタミンAが豊富な野菜で、風邪予防にも効果があります。また、ビタミンCや食物繊維も豊富なことから、冬場の健康を守る強い味方になってくれる野菜です。

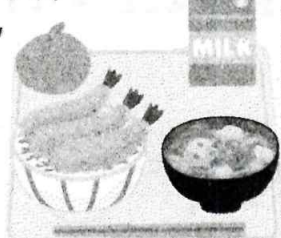


~本と食を繋ぐ~図書館&給食コラボ

2024/12/23(月)

~Menu~

- *干しえびのかき揚げ丼
- *のっぺい汁
- *みかん
- *牛乳



「民宿ひなた屋」

山本甲士/著 潮出版社

プロの釣り師になる夢に破れ、佐賀の実家の民宿を継ごうとした古場粘児はアラフォーです。民宿はガラガラで今にもつぶれそうな状態でしたが、預かっている不登校の女子中学生が釣りに興味を持ったことから転機が訪れます。はたして、奇跡は起きるのでしょうか...



体に優しい夜食とは!?

夜遅くまで勉強したり、塾通いで帰宅が遅くなると、小腹が空くこともありますよね。

夜食の内容を間違えると、翌日の朝食が食べられなくなるなど生活リズムのズレにつながります。

昼間に行われる大切な授業や試験に万全な状態で臨めるように体に優しい夜食を心がけましょう。



おにぎり、素うどんなど消化が良く胃の負担が少ないものをおすすめ!



チョコやスナック菓子、インスタントラーメンなどは消化が悪く、糖分や脂質の摂りすぎにもなるので避けましょう。



[配布用献立表]

2024年12月

世田谷区立尾山台中学校

校長 永野 祥夫

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|-----|----------------------------------|----|--|--|---|--|--------------------|
| 2月 | 中華丼 | ○ | 春雨スープ みかん | 豚肉、いか、うずら卵(水煮)、牛乳、豚肉 | 米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま油、春雨 | にんにく、しょうが、(干)しいたけ、たけのこ(水煮)、にんじん、ねぎ、白菜、チンゲンツアイ、もやし、きくらげ(乾)、こまつな、みかん | 744 kcal 28.9 g |
| 3火 | 麦ごはん ひじきのふりかけ | ○ | すき焼き風煮 揚げと野菜のおひたし | 牛乳、粉かつお、芽ひじき、豚肉、けずりぶし(花かつお)、豆腐、油揚げ、糸けずり | 米、おおむぎ、ごま、さとう、油、車麩 | しょうが、たまねぎ、にんじん、しらたき、白菜、ねぎ、こまつな、もやし | 754 kcal 32.8 g |
| 4水 | 鮭のクリームライス | ○ | レンズ豆入り野菜スープ りんごゼリー | 鮭、牛乳、牛乳、ベーコン、レンズまめ、粉寒天 | 米、おおむぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さとう | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(レトルト)、ほうれんそう、にんにく、エリンギ、キャベツ、こまつな、りんごジュース | 722 kcal 27.4 g |
| 5木 | ツナコントースト | ○ | チリコンカン キャロットソースサラダ | ツナ(イト)、シュレッドチーズ、牛乳、あかいんげんまめ、豚レバーミンチ、豚肉、ベーコン | 食パン、油、さとう | たまねぎ、ホールコーン(缶)、セロリ、にんじん、マッシュルーム(ゆで)、ホールトマト(缶)、ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし | 749 kcal 34.7 g |
| 6金 | キムタクご飯 | ○ | 青のりポテトビーンズ トック入り卵スープ | 豚肉、牛乳、大豆、あおのり、けずりぶし(花かつお)、鶏肉、鶏卵 | 米、おおむぎ、ごま油、さとう、でん粉、じゃがいも、油、トック | しょうが、にんじん、はくさい(キムチ漬)、大根(たくあん干し大根漬)、えのきたけ、だいこん、ねぎ | 742 kcal 30.5 g |
| 9月 | 麦ごはん | ○ | さばのカレーしょうゆ焼き 飛鳥汁(豆乳) 野菜の磯あえ | 牛乳、さば、けずりぶし(花かつお)、こんぶ、鶏肉、油揚げ、豆乳、刻みのり | 米、おおむぎ、でん粉、さとう、じゃがいも | だいこん、にんじん、こまつな、もやし、キャベツ | 776 kcal 33.2 g |
| 10火 | 高野豆腐のそぼろ丼 | ○ | 焼きししゃも(1) さつま汁 菊花みかん | 鶏ひき肉、凍り豆腐、牛乳、ししゃも、けずりぶし(花かつお)、油揚げ、豆腐 | 米、おおむぎ、油、さとう、さつまいも | しょうが、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、さやいんげん、ごぼう、だいこん、こまつな、みかん | 726 kcal 33.9 g |
| 11水 | 麦ごはん | ○ | 肉じゃがコロッケ 大根としめじのみそ汁 マツとコマツのおかか醤油あえ | 牛乳、豚肉、豚レバーミンチ、けずりぶし(花かつお)、生揚げ、わかめ、トッピング用花かつお | 米、おおむぎ、油、じゃがいも、さとう、ポテトパウダー、小麦粉、パン粉 | たまねぎ、にんじん、しらたき、だいこん、しめじ、ほうれんそう、もやし、こまつな | 785 kcal 30.5 g |
| 12木 | マーボー焼きそば | ○ | 華風もやし チーズ蒸しパン | 豚肉、豆腐、牛乳、クリームチーズ、鶏卵、牛乳、ダイスチーズ | ごま油、蒸し中華めん、さとう、でん粉、ごま、小麦粉 | しょうが、にんにく、(干)しいたけ、にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、にら、もやし | 801 kcal 35.3 g |
| 13金 | 麦ごはん <奥沢中1年生 作成献立> | ○ | 鶏むね肉の油淋鶏(2) きゅうりの梅ナムル 豚汁 | 牛乳、鶏肉、豚肉、けずりぶし(花かつお)、油揚げ | 米、おおむぎ、油、でん粉、小麦粉、さとう、ごま油、油、じゃがいも | しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、ねり梅、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、こんにゃく、こまつな | 793 kcal 34.7 g |
| 16月 | きびごはん | ○ | 千草焼き 五目きんぴら 練りごまのみそ汁 | 牛乳、鶏ひき肉、芽ひじき、鶏卵、さつま揚げ、豚肉、けずりぶし(花かつお)、油揚げ、豆腐 | 米、きび、油、さとう、ごま油、ごま、じゃがいも、ごま | たけのこ(水煮)、ほうれんそう、ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、だいこん、こんにゃく、ねぎ、こまつな | 773 kcal 36.5 g |
| 17火 | 麦ごはん <奥沢中1年生 作成献立> | ○ | ニラえびぎょうざ きゅうりとわかめの酢の物 中華スープ | 牛乳、豚肉、むきえび、わかめ、鶏肉、豆腐 | 米、おおむぎ、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、油、さとう、ごま | キャベツ、たけのこ(水煮)、にら、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、ねぎ、こまつな | 711 kcal 26.1 g |
| 18水 | フレンチトースト <尾山台中2年生 リクエスト給食> | ○ | ABCスープ パリパリサラダ りんご1/6 | 鶏卵、牛乳、牛乳、ベーコン、豚肉、レンズまめ | 食パン、バター、さとう、粉糖、じゃがいも、マカロニ、油、ごま油、しゅうまいの皮 | にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご | 774 kcal 25.6 g |
| 19木 | 有機米ごはん | ○ | ホキの麦みそ焼き いもだんご汁 野菜のごま酢あえ | 牛乳、ホキ、けずりぶし(花かつお)、鶏肉、油揚げ | 米、さとう、ごま、おおむぎ、じゃがいも、でん粉 | だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし | 730 kcal 34.7 g |
| 20金 | ほうとう | ○ | 野菜のゆず香あえ いかのかりん揚げ みかん | けずりぶし(花かつお)、豚肉、油揚げ、牛乳、いか | ほうとう、油、さとう、小麦粉、でん粉 | にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ、かぼちゃ、白菜、こまつな、ゆず、しょうが、みかん | 729 kcal 34.1 g |
| 23月 | 干しえびのかき揚げ丼 <図書コラボ給食> | ○ | のっぺい汁 みかん | 干しえび、ちくわ、鶏卵、牛乳、けずりぶし(花かつお)、鶏肉、油揚げ、生揚げ | 米、おおむぎ、小麦粉、さつまいも、油、さとう、じゃがいも、でん粉 | たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、(干)しいたけ、ねぎ、みかん | 772 kcal 28.1 g |
| 24火 | 大掃除のため給食はありません | | | | | | |
| 25水 | 終業式のため給食はありません | | | | | | |

※食材の都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。

※12月13日(金)、17日(火)は、奥沢中学校1年生の作成献立です。楽しみですね。

※12月18日(水)は、尾山台中学校2年生のリクエスト給食です。パリパリサラダは1位、ABCスープは2位でした。楽しんでください。

※12月19日(木)は有機米を使用したご飯です。月に一度、有機米ご飯を提供しています。

味はいかがですか?感想を教えてくださいと嬉しいです。

※12月23日は図書コラボ給食です。詳細は裏面をご覧ください。 2学期最後の給食です。楽しんでください!