

12月 給食だより



平成30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。牛乳には粘膜の抵抗力を高めてくれる栄養のビタミンAが含まれていて風邪予防効果があります。残さず飲みましょう。



冬野菜をおいしく食べて風邪予防

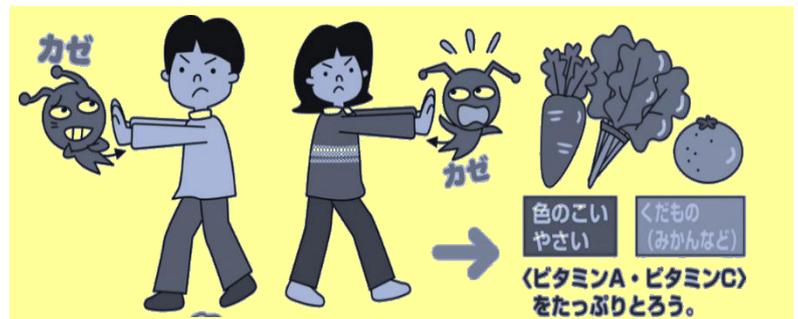


冬野菜には火を使って料理して食べるものが多くあります。温かい料理を食べることによって体がポカポカに温まります。また、食材そのものに体を温めてくれる効果のある野菜もあります。火を通して食べることもできます。冬野菜
たっぷりの鍋料理
がおすすめです。



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。

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ことが考えられます。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レシピを2品紹介します。

朝ごはん！



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
3 ・ごはん ・鶏肉のハーブ焼き ・ツナ海藻サラダ ・大根のコンソメスープ 小学校なし	4 ・ごはん ・野菜コロッケ ・切り干し大根の和風マヨネーズあえ ・豆腐ときのこのくず煮	5 ・豚キムチ丼 ・わかめスープ ・みかん 園児なし	6 ・米粉パイパン ・白身魚のフライ ・アスパラ菜のソテー ・ミネストローネ	7 ★ ・ごはん ・卵焼き ・ブロッコリーとにんじんのサラダ ・白菜の味噌汁
熱 762 た 28.7 脂 25.8	熱 866 た 24.8 脂 29.0	熱 780 た 30.9 脂 23.2	熱 864 た 34.3 脂 30.1	熱 707 た 26.2 脂 20.0
ごはん・油・じゃがいも	ごはん・油・じゃがいも	ごはん・油・砂糖	パン・油・じゃがいも	ごはん・油・じゃがいも
鶏肉・ツナ・ベーコン・牛乳	ハム・豆腐・豚肉・牛乳	豚肉・豆腐・なると・牛乳	ホキ・あさり・ベーコン・牛乳	卵・厚揚げ・わかめ・牛乳
もやし・にんじん・だいこん コーン・しめじ・ほうれんそう	だいこん・にんじん・小松菜 はくさい・しめじ・えのきたけ	たまねぎ・にんじん・はくさい ねぎ・にら・キャベツ・しめじ	アスパラ菜・キャベツ・コーン にんじん・たまねぎ・トマト	ブロッコリー・キャベツ にんじん・はくさい・ねぎ
10 生徒休業日 	11 ・ゆでうどん ・豆乳味噌スープ ・じゃがチーズ	12 ・ごはん ・れんこん入りメンチカツ ・キャベツサラダ ・味噌ワタンスープ 園児なし	13 ★ ・ごはん ・鯖の味噌煮 ・れんこんきんぴら ・ほうれんそうと大根の味噌汁	14 ・チキンカレー ライス ・ビーンズサラダ ・デザート 園児最終日
熱 874 た 32.5 脂 27.4	熱 797 た 26.2 脂 24.3	熱 821 た 32.9 脂 28.7	熱 942 た 28.8 脂 33.5	
エネルギーのもとになる食品	うどん・じゃがいも・バター	ごはん・ワタンスープ・砂糖・油	ごはん・油・砂糖	ごはん・油・じゃがいも・砂糖
体をつくるもとになる食品	豚肉・豆乳・ベーコン・牛乳	豚肉・鶏肉・牛乳	さば・豚肉・厚揚げ・牛乳	鶏肉・大豆・ハム・牛乳
体の調子を整える食品	ごぼう・にんじん・だいこん はくさい・ねぎ・たまねぎ	キャベツ・きゅうり・にんじん えのきたけ・はくさい・にら	れんこん・にんじん・ピーマン ほうれんそう・だいこん	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・コーン
17 ・ごはん ・焼きししゃも ・梅おかかあえ ・豚汁	18 ・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・ゆかりあえ ・わかめと豆腐の味噌汁	19 ・ごはん ・いわしのしょうが煮 ・ひじき入りおひたし ・ほうとう	20 ・コッペパン ・フルーツヨーグルト あえ ・野菜たっぷりポトフ ・かみかみ大豆	21 ・ハヤシライス ・もみの木サラダ ・デザート 小学校・中学校最終日
熱 703 た 31.1 脂 17.1	熱 805 た 28.8 脂 26.0	熱 778 た 29.0 脂 22.4	熱 778 た 27.4 脂 22.3	熱 995 た 29.4 脂 36.4
ごはん・砂糖・じゃがいも	ごはん・油・じゃがいも	ごはん・ほうとう・砂糖	パン・じゃがいも	ごはん・じゃがいも・油
ししゃも・豚肉・豆腐・牛乳	鶏肉・わかめ・豆腐・牛乳	いわし・豚肉・油揚げ・牛乳	ヨーグルト・ウインナー・牛乳	豚肉・ハム・チーズ・牛乳
小松菜・もやし・ごぼう・ねぎ にんじん・キャベツ・だいこん	キャベツ・きゅうり・にんじん だいこん・えのきたけ	ほうれんそう・キャベツ・ねぎ にんじん・かぼちゃ・はくさい	にんじん・だいこん・キャベツ たまねぎ・パイン・みかん	たまねぎ・にんじん・キャベツ しめじ・ブロッコリー・コーン

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)

- ・寒い冬に長岡や新潟県内で収穫される野菜を取り入れています。(れんこん・だいこん・ねぎ・アスパラ菜など)
- ・小学校6年生が家庭科の授業で考えた献立が登場します。栄養バランス・旬・色取りなどをポイントにして献立を考えてくれました。今月は602の献立、来月は601の献立を取り入れる予定です。(★印)



1月の給食について

冬休み明けの給食開始予定は、次のとおりです。

- 幼稚園 1月10日(木)
- 小学校 1月8日(火)
- 中学校 1月8日(火)



食べよう 冬の地元野菜

冬の時期、長岡や新潟県内で収穫される地元野菜があります。給食にも登場しますが、冬休み中、ぜひご家庭でも味わってみてはいかがでしょうか。

