# 12月 給食だより

令和２年１１月３０日
新潟大学附属長岡中学校

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。

## 冬休みの食生活のポイント

あと少しで冬休みに入ります。年末年始を元気に楽しく過ごせるように，冬休み中も次のポイントに気を付けて過ごしましょう。

朝・昼・夕の
３食を
決まった時間に
食べましょう

早寝・早起きを
心がけて，
朝ごはんを
しっかりと
食べましょう

おやつは時間と
量を決めて
食べましょう

食べ過ぎを
しないように，
ゆっくりと
よくかんで
食べましょう

風邪予防の
効果がある
冬野菜を
たっぷりと
食べましょう

## 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。

### 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

新潟大学附属長岡中学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| | 1<br>・わかめごはん<br>・お豆とかぼちゃのコロッケ<br>・きのこ豚汁 | 2<br>・ごはん<br>・鯖の味噌煮<br>・塩味肉じゃが<br>園児なし | 3<br>・ホイコーロー丼<br>・もずくの中華スープ | 4<br>・米粉パインパン<br>・ツナじゃこサラダ<br>・ポークビーンズ |
| | 熱 833 た 26.7 脂 24.2 | 熱 863 た 31.7 脂 28.2 | 熱 827 た 32.1 脂 31.4 | 熱 838 た 38.0 脂 29.5 |
| エネルギーのもとになる食品 | ごはん・じゃがいも・油 | ごはん・じゃがいも・油・砂糖 | ごはん・油・片栗粉 | パン・じゃがいも・油・砂糖 |
| 体をつくるもとになる食品 | 豚肉・豆腐・大豆・牛乳 | さば・豚肉・牛乳 | 豚肉・豆腐・なると・牛乳 | ツナ・豚肉・大豆・牛乳 |
| 体の調子を整える食品 | かぼちゃ・にんじん・だいこん<br>ごぼう・まいたけ・しめじ | にんじん・たまねぎ・しょうが<br>グリンピース | キャベツ・ピーマン・にんじん<br>小松菜・ねぎ・えのきたけ | キャベツ・もやし・きゅうり<br>たまねぎ・にんじん・トマト |
| 7<br>生徒休業日<br> | 8<br>・ゆでうどん<br>・すき焼き汁<br>・フライビーンズ | 9<br>・ごはん<br>・ひじきの炒り煮<br>・厚揚げと小松菜の味噌汁<br>・ガトーショコラ<br>園児なし | 10<br>・ごはん<br>・のりの佃煮<br>・カレイの竜田揚げ<br>・豆腐の中華煮 | 11<br>・ビビンバ<br>（ごはん・肉味噌ナムル）<br>・わかめスープ |
| | 熱 913 た 36.7 脂 28.4 | 熱 757 た 23.4 脂 19.9 | 熱 803 た 34.0 脂 25.2 | 熱 755 た 30.0 脂 24.5 |
| | うどん・油・片栗粉・砂糖 | ごはん・じゃがいも・油 | ごはん・片栗粉・油 | ごはん・油・片栗粉・ごま |
| | 豚肉・かまぼこ・大豆・牛乳 | 鶏肉・さつま揚げ・牛乳 | カレイ・豚肉・豆腐・牛乳 | 豚肉・豆腐・なると・牛乳 |
| | にんじん・はくさい・小松菜<br>ねぎ・しめじ・えのきたけ | にんじん・きぬさや・だいこん<br>小松菜・はくさい・えのきたけ | はくさい・にんじん・きくらげ<br>ほうれんそう・ねぎ・しめじ | にんじん・ぜんまい・もやし<br>きゅうり・キャベツ・ねぎ |
| 14<br>・ごはん<br>・スケソウダラのせんべいフライ<br>・じゃがいものそぼろ煮 | 15<br>・しらす入り三色そぼろ丼<br>・沢煮椀 | 16<br>・ごはん<br>・れんこんの和風ソテー<br>・石狩汁<br>園児なし | 17<br>・ごはん<br>・れんこん入りメンチカツ<br>・おでん | 18<br>・黒糖パン<br>・ほうれんそうのソテー<br>・肉団子のミルクスープ<br>・スイートポテト<br>園児給食最終日 |
| 熱 837 た 31.0 脂 24.2 | 熱 779 た 33.6 脂 25.6 | 熱 753 た 28.1 脂 21.7 | 熱 805 た 27.4 脂 24.2 | 熱 862 た 29.6 脂 32.8 |
| ごはん・じゃがいも・油・砂糖 | ごはん・油・砂糖・春雨 | ごはん・じゃがいも・バター | ごはん・じゃがいも・油 | パン・バター・油・米粉 |
| スケソウダラ・鶏肉・牛乳 | 豚肉・鶏肉・ツナ・卵・牛乳 | 鮭・油揚げ・ベーコン・牛乳 | 豚肉・ちくわ・うずら卵・牛乳 | ベーコン・鶏肉・牛乳 |
| にんじん・たまねぎ・いんげん<br>しいたけ | 枝豆・にんじん・えのきたけ<br>小松菜・しょうが | れんこん・小松菜・にんじん<br>コーン・だいこん・キャベツ | れんこん・にんじん・だいこん<br>たまねぎ | ほうれんそう・キャベツ<br>はくさい・にんじん・たまねぎ |
| 21<br>・ゆかりごはん<br>・のり酢あえ<br>・ほうとう | 22<br>・米粉ナン<br>・インドカレー<br>・コールスローサラダ | 23<br>・ごはん<br>・鶏肉のから揚げ<br>・ワンタンスープ | 24<br>・ハヤシライス<br>・アスパラ菜の和風ドレッシングサラダ<br>・デザート<br>小学校・中学校給食最終日 | 25<br>授業日<br>（弁当持参）<br> |
| 熱 726 た 25.2 脂 21.0 | 熱 753 た 29.7 脂 29.1 | 熱 799 た 29.0 脂 26.3 | 熱 945 た 27.3 脂 32.2 | |
| ごはん・ほうとう | ナン・油・砂糖 | ごはん・ワンタン・米粉・油 | ごはん・油・じゃがいも・砂糖 | |
| ツナ・豚肉・油揚げ・牛乳 | 鶏肉・ハム・ヨーグルト・牛乳 | 鶏肉・豚肉・牛乳 | 豚肉・牛乳 | |
| ほうれんそう・もやし・ねぎ<br>かぼちゃ・はくさい・ごぼう | たまねぎ・セロリー・トマト<br>キャベツ・きゅうり・にんじん | キャベツ・にんじん・もやし<br>にら・しいたけ・しょうが | たまねぎ・にんじん・しめじ<br>アスパラ菜・キャベツ・コーン | |

※　献立は都合により変更になる場合があります。　【単位】　熱：熱量(kcal)　・た：たんぱく質（g）　・脂：脂質（g）

・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・かぶ・アスパラ菜など）

・新型コロナウイルス感染症対策として，配膳の過程での感染防止のため，品数の少ない献立を取り入れています。料理中の食材の種類や使用量を増やすなどして，栄養価や食べた時の満足感を満たすように工夫していますので，ご了承ください。

冬休み明けの
給食開始予定日

幼稚園　１月８日（金）
小学校　１月７日（木）
中学校　１月７日（木）