

12月 給食だより

令和4年11月30日
新潟大学附属長岡中学校

コロナウイルス感染症に加え、風邪やインフルエンザも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、衛生面にも気を付けましょう。

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 小さじ1
酢 小さじ1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 なめし 菜飯 かぼちゃコロケ わかめのツナ和え まめまめ味噌汁	2 はん ご飯 厚揚げのピリから炒め 春雨スープ	
	【単位】熱:熱量(kcal) た:たんぱく質(g) 脂:脂質(g)				
	熱		熱	熱	熱
	エネルギーのもとになる食品(黄色の食べ物) 体をつくるもとになる食品(赤の食べ物) 体の調子を整える食品(緑の食べ物)		ご飯 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 ツナ 大豆 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳 かぼちゃ きゅうり キャベツ コーン 人参 玉ねぎ きくらげ ねぎ じゃがいも 小松菜 しょうが にんにく	ご飯 砂糖 春雨 片栗粉 油 豚肉 厚揚げ なたと 牛乳 人参 玉ねぎ きくらげ ねぎ じゃがいも 小松菜 しょうが にんにく	
5 生徒休業日 	6 はん ご飯 レバーとポテトの中華和え だいこん 大根スープ	7 はん ご飯 さば みそに 鯖の味噌煮 おかかマヨ和え とうにゅうじる 豆乳汁 園児なし	8 ほういこーろーどん 回鍋肉丼 ワンタンスープ	9 きなこ揚げパン コーンサラダ ウィンナーと野菜のスープ	
	熱 859 た 31.5 脂 24.7 ご飯 片栗粉 じゃがいも 春雨 砂糖 油 鶏肉 レバー 牛乳 青菜 大根 人参 えのきだけ ねぎ しょうが にんにく	熱 898 た 35.0 脂 29.4 ご飯 砂糖 マヨネーズ さば 鰹節 豚肉 豆乳 油揚げ 牛乳 小松菜 キャベツ 人参 コーン 白菜 水菜 しめじ	熱 816 た 33.0 脂 26.8 ご飯 ワンタン 砂糖 油 豚肉 鶏肉 なたと 牛乳 キャベツ ピーマン もやし ねぎ 白菜 しょうが にんにく	熱 832 た 32.7 脂 30.1 パン 砂糖 じゃがいも 油 トレツツク きなこ 鶏肉 ウィンナー ベーコン 牛乳 キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ セロリ パセリ	
12 振替休業日 	13 しょうゆ 醤油ラーメン フライビーンズ	14 はん ご飯 アジフライ いそ香和え しらたま じる 白玉すまし汁 園児なし	15 はん ご飯 とりしお 鶏の塩こうじ焼き きぼ だいこんに 切り干し大根煮 なめこ汁	16 ポークカレーライス ツナ海藻サラダ	
	熱 855 た 29.3 脂 27.9 めん 砂糖 片栗粉 油 豚肉 なたと 大豆 わかめ 牛乳 人参 もやし キャベツ ねぎ しょうが	熱 788 た 28.1 脂 18.0 ご飯 パン粉 白玉団子 砂糖 ご飯 あじ かまぼこのり 牛乳 キャベツ 小松菜 コーン えのきだけ ねぎ 人参	熱 779 た 31.4 脂 22.8 ご飯 砂糖 油 鶏肉 ぎつたま揚げ 油揚げ 豆腐 牛乳 切り干し大根 人参 ごぼう なめこ 大根 さやいんげん ねぎ	熱 898 た 30.1 脂 26.9 ご飯 じゃがいも カレールウ 油 豚肉 ツナ わかめ 茎わかめ 牛乳 人参 玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース きゅうり キャベツ コーン	
19 はん ご飯 ハンバーグのデミグラスソース マカロニサラダ もずくスープ	20 や とりどん 焼き鳥丼 みそさわにわん 味噌煮茶碗 きゅうにゅう コーヒー牛乳 園児最終日	21 はん ご飯 ぶり だいこん ぶり大根のうま煮 ほうとう汁 1日早いとうじこんだて 冬至献立 22日(木)が冬至です	22 チリコンカンライス ほしがた 星形チーズサラダ ミニクリスマスケーキ 中学校最終日		
熱 854 た 31.1 脂 28.1 ご飯 砂糖 マカロニ マヨネーズ ドレッシング 豚肉 ベーコン 豆腐 もずく 牛乳 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン えのきだけ 人参 ねぎ	熱 762 た 30.2 脂 19.3 ご飯 春雨 砂糖 油 鶏肉 豚肉 かまぼこのり コーヒー 玉ねぎ 枝豆 ごぼう 人参 大根 えのきだけ 水菜	熱 855 た 33.1 脂 25.4 ご飯 ほうとうめん 砂糖 油 ぶり 鶏肉 油揚げ 牛乳 大根 人参 きぬぎや かぼちゃ 白菜 ごぼう ねぎ しょうが	熱 906 た 32.0 脂 28.1 ご飯 砂糖 油 ケーキ 大豆 豚肉 ツナ チーズ 牛乳 玉ねぎ しょうが にんにく セロリ トマト 人参 キャベツ きゅうり		

マスタードチキン

<材料4人分>

- 鶏もも肉 50g 4切れ
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- 粒マスタード 20g
- はちみつ 20g
- おろしにんにく 2g
- オリーブオイル 小さじ1
- りんご酢 大さじ1弱
- コンソメ 3g

タンドリーチキン

<材料4人分>

- 鶏もも肉 50g 4切れ
- おろししょうが 1g
- おろしにんにく 2g
- 無糖ヨーグルト 20g
- トマトケチャップ 20g
- カレー粉 小さじ1/2
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- しょうゆ 大さじ1/2

~作ってみませんか~

<作り方> 2種類とも作り方は同じです

- ①全ての調味料に鶏肉を30分以上漬け込む。
- ②200℃のオーブンで15分~20分程度焼く。
(魚焼き機、フライパンなどでも焼けます)

