

# 給食だより

平成24年12月3日

杉並区立和泉中学校

今年も残りわずかとなり、寒さも一段と厳しくなってきました。

疲れや栄養不足により抵抗力が落ちている時は、風邪をひきやすくなります。ウイルスに負けない抵抗力をつけるためにも、栄養をしっかりとって体力をつけ、手洗い、うがいをきちんと行ってください。

## 風邪予防に大切なこと



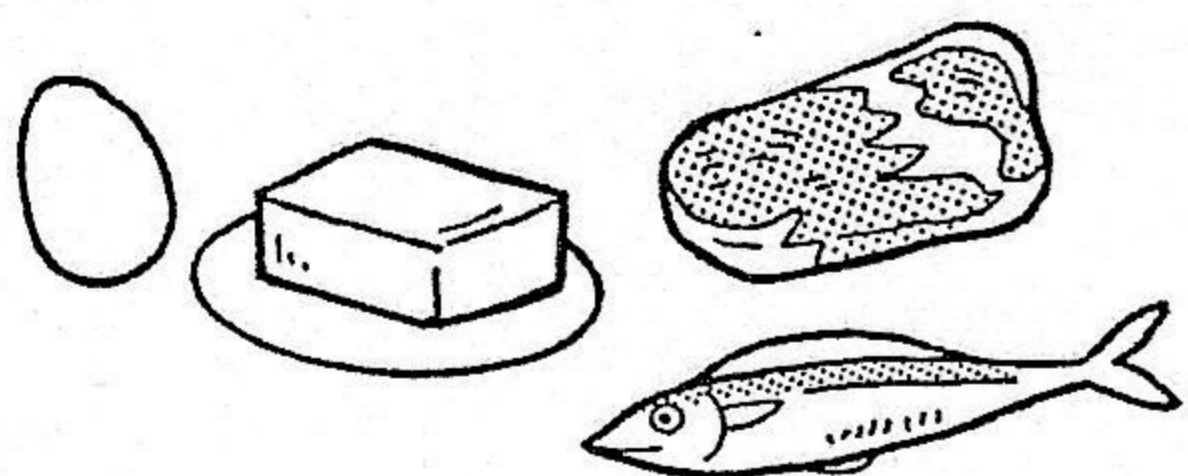
## 風邪に負けない体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンA、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、風邪に負けない体づくりをしてください。

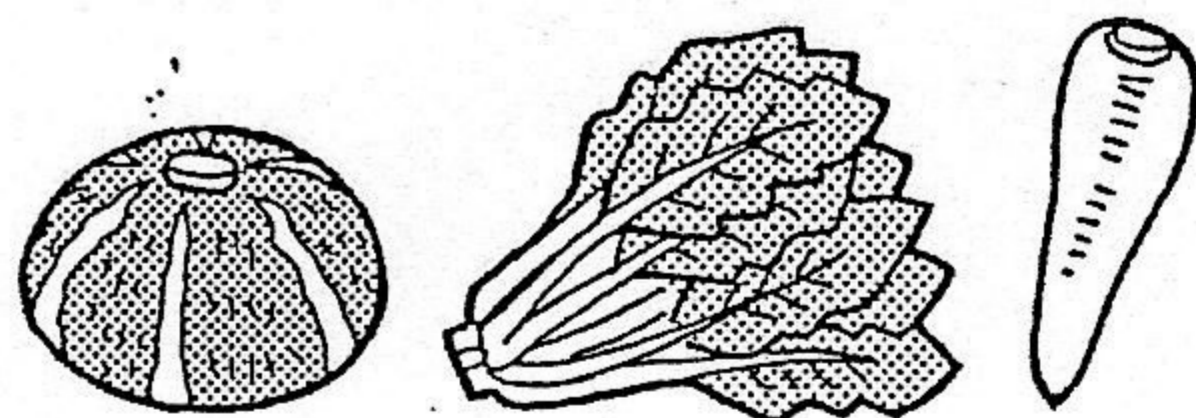
### たんぱく質

卵・肉・魚・大豆製品



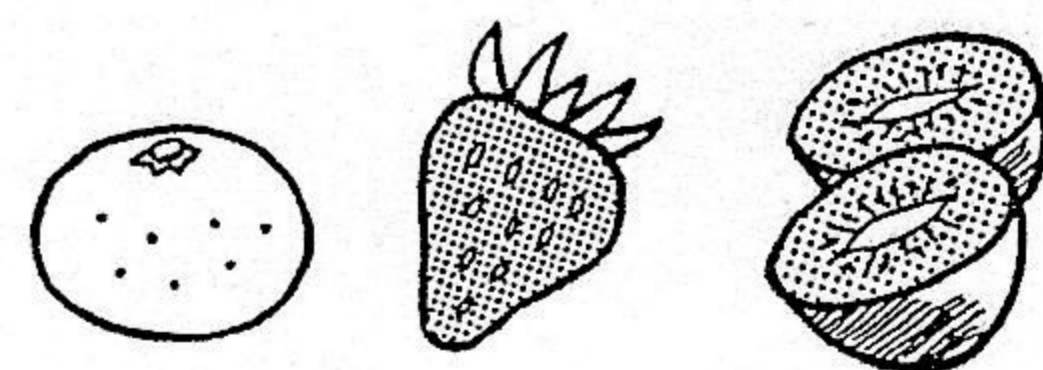
### ビタミンA

ほうれん草、人参、かぼちゃなどの  
緑黄色野菜



### ビタミンC

みかん、いちご、キウイフルーツなどの  
果物

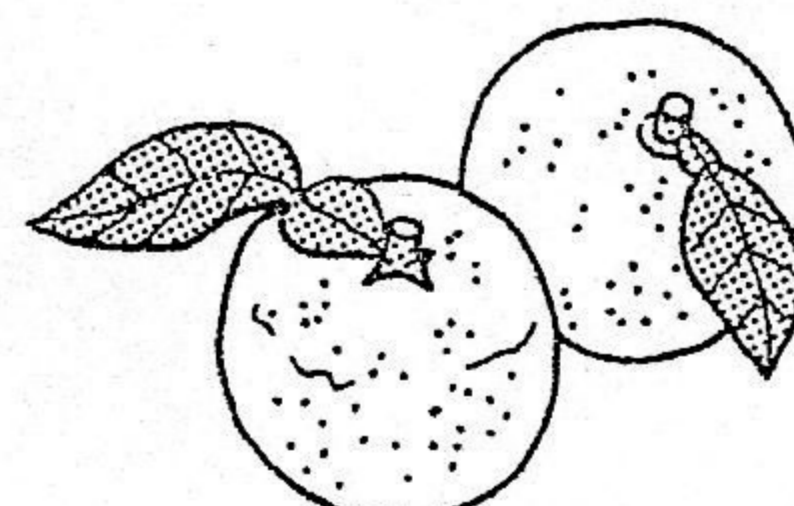
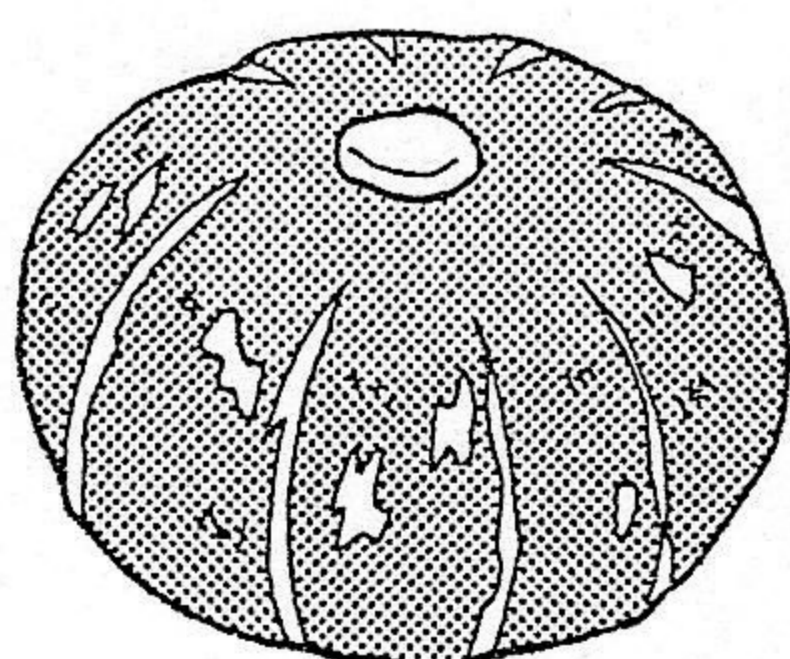


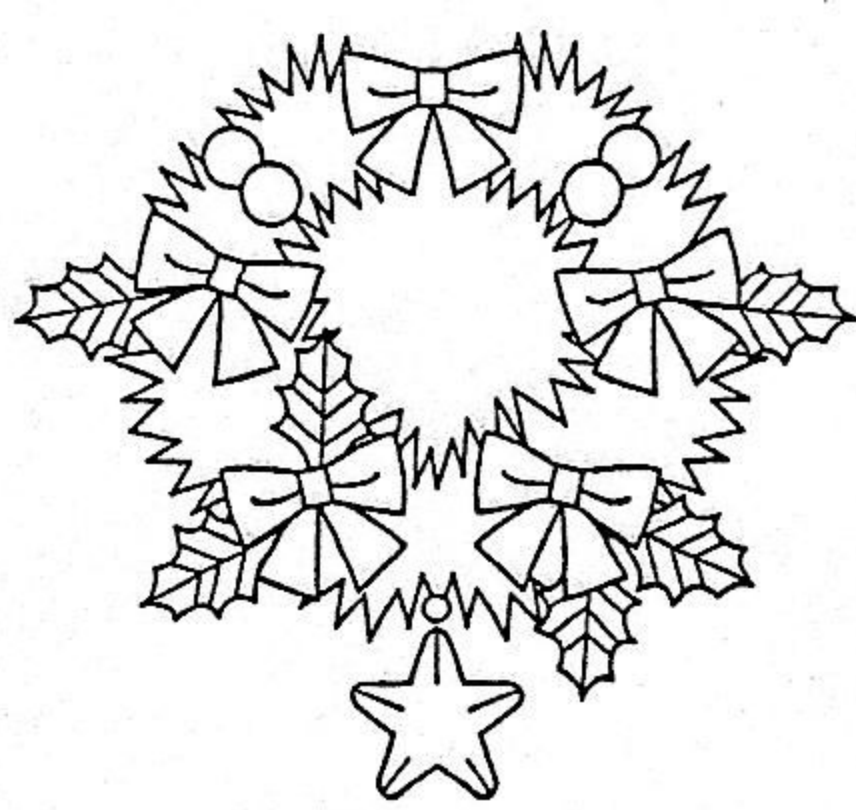
## 【今月の行事食】

12/20(木) かぼちゃドーナツ

冬至(今年は12/21)

冬至とは、1年の中で昼の時間が最も短くなる日のことです。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないなどと伝えられてきました。かぼちゃは、エネルギーが高く、カロテンなどのビタミン類が豊富に含まれています。また、ゆず湯に入ると体が温まります。





# 12月献立表

平成24年度

杉並区立和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー kcal	蛋白質 g	材料		
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)
3	月	メキシカンライス クラムチャウダー キャベツフレンチ	○	877	27.5	鶏肉 あさり水煮 ベーコン 生クリーム 牛乳 (鶏骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油	人参 玉葱 ホルモン缶 グリーンピース マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり
4	火	麦ごはん 【国産食材の日】 厚焼き卵 もやしと小松菜の辛子醤油和え 里芋と大根の煮物 みかん	○	781	28.5	卵 豚肉 牛乳 (さば節・出し昆布)	米 麦 砂糖 こんにやく 里芋 サラダ油	人参 さやえんどう さやいんげん 小松菜 にんにく 生姜 大根 もやし みかん
5	水	ひじきごはん ししやものごま天ぷら 豚汁	○	866	32.8	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 みそ ひじき ししやも 牛乳(煮干し)	米 麦 つきこんにやく 砂糖 小麦粉 こんにやく じゃがいも サラダ油 炒りごま	人参 グリーンピース ごぼう 大根 長葱
6	木	スパゲティミートソース きゅうりのピクルス りんごのヨーグルトケーキ	○	860	32.2	豚挽き肉 大豆 卵 チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉 サラダ油	人参 ホルモン トマトピューレ にんにく 生姜 セロリ 玉葱 マッシュルーム缶 きゅうり りんご
7	金	プルコギ 茎わかめスープ グレープゼリー	○	834	33.3	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 ゼラチン 茎わかめ 寒天 牛乳(さば節)	米 麦 砂糖 でんぷん サラダ油 ごま油 炒りごま	人参 なら にんにく 生姜 大豆もやし もやし しめじ 長葱 グレープジュース
10	月	麦ごはん 大根と豆腐のみそ汁 鯛のさんが揚げ こんにやくのおかか煮	○	865	35.8	鯛 豆腐 豚挽き肉 卵 鶏もも肉 焼き竹輪 かつお節 みそ 焼きのり わかめ 牛乳(煮干し)	米 麦 パン粉 砂糖 こんにやく 炒りごま サラダ油	人参 小松菜 たけのこ 大根 長葱
11	火	さつまいもごはん 生揚げの肉詰め かきたま汁 ゆかり和え	○	829	36.5	生揚げ 豚挽き肉 卵 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳(さば節)	米 麦 さつまいも でんぷん 砂糖 炒りごま	大根の葉 ゆかり 長葱 生姜 大根
12	水	坦々麺 じゃがいももち りんご	○	867	29.9	みそ 豚挽き肉 青のり チーズ 牛乳 (鶏骨・出し昆布)	蒸し中華麺 じゃがいも でんぷん サラダ油 ごま油 練りごま	チンゲン菜 にんにく 生姜 長葱 玉葱 もやし きくらげ りんご
13	木	元気ごはん 野菜のおかか和え さごしの麦みそ焼き 五目きんぴら みかん	○	812	35.0	さごし みそ 豚もも肉 かつお節 牛乳 (さば節)	米 麦 きび 砂糖 つきこんにやく すりごま サラダ油	人参 小松菜 ごぼう れんこん 白菜 みかん
14	金	わかめごはん 白菜とえのきのみそ汁 エッグコロケ 野菜のごま和え	○	880	27.6	大豆 豚挽き肉 卵 油揚げ みそ 炊き込みわかめ 牛乳(煮干し)	米 麦 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 炒りごま サラダ油 すりごま	人参 小松菜 大根の葉 玉葱 もやし キャベツ 大根 白菜 えのき茸
17	月	ピザトースト コーンシチュー じゃこサラダ りんご	○	863	36.7	ハム 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ 牛乳 (鶏骨)	胚芽食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 炒りごま ごま油	トマトピューレ ビーマン 人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 クリームコン缶 ホルモン缶 キャベツ きゅうり りんご(セロリ)
18	火	ビーンズカレー 揚げごぼうサラダ	○	864	25.8	豚肉 大豆 チーズ 牛乳(豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 ホルモン にんにく 生姜 セロリ 玉葱 りんご グリーンピース ごぼう キャベツ ホルモン缶
19	水	麦ごはん 【国産食材の日】 さんまの塩焼き 白菜のゆず風味 のっぺい汁	○	787	28.9	さんま 豆腐 牛乳 (さば節)	米 麦 里芋 こんにやく でんぷん サラダ油	人参 小松菜 大根 白菜 ゆず えのき茸 長葱
20	木	鮭チャーハン 白菜スープ かぼちゃドーナツ	○	853	32.0	鮭 卵 ベーコン 牛乳 (鶏骨)	米 麦 砂糖 小麦粉 サラダ油 炒りごま バター	人参 かぼちゃ 長葱 玉葱 白菜 きくらげ セロリ
21	金	エビピラフ タンドリーチキン ポタージュ キウイフルーツ	ミルク コーヒ-	779	27.7	むきえび 鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳 生クリーム ミルクコーヒ- (鶏骨)	米 麦 でんぷん じゃがいも バター サラダ油	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ホルモン缶 にんにく キウイフルーツ(セロリ)

※都合により献立を変更することがあります。

