

給食だより

平成 22 年 12 月 1 日
和泉中学校

今月の目標
寒さに負けない
食生活を送ろう

今年もあと 1 か月、もうすぐ冬休みがはじまります。冬休みは大掃除やお正月の準備などで忙しい毎日です。かぜなどひかないように、早寝、早起き、朝ごはんで元気に過ごしましょう。また、お手伝いをするよい機会なので一緒に手伝いをしましょう。



生活のリズムを整えて「一日三食」バランスよく！

かぜに負けない食生活

十分な睡眠を！

かぜ予防に効果がある栄養素

粘膜を強くするビタミンA

にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、うなぎ、卵、乳製品などに多く含まれています。冬の野菜は栄養価が高く、おいしくなっていますのでたくさん食べましょう。

細胞や血管などを丈夫にするビタミンC

ブロッコリー、小松菜、ピーマン、みかん、キウイフルーツなどに多く含まれています。ビタミンCは体に蓄えておくことができないので毎日欠かさずにとりましょう。

良質のたんぱく質で免疫機能をたかめよう！

たんぱく質は筋肉だけでなく血、骨、ホルモン、そして免疫の材料となります。卵、魚、肉、大豆製品などに含まれています。

かぜをひいた時、何を食べればいいのか？

寒気がする時…温かい食事、体を温める働きがあるねぎやしょうが、ニンニクなどをとりましょう。
熱がある時…ビタミン類がとれる雑炊やポトフなどの消化のよい物と水分を欠かさずにとりましょう。
のどが痛い、せきがでる時…刺激が強いものを避け、のどごしのよい茶碗蒸しやポタージュなど。
お腹がいたい時…おかゆやうどんなど消化のよい食べ物や水分補給を心がけましょう。

今月の献立から



22日 <冬至>

冬至の日には、「ゆず湯」へ入る、カボチャを食べ無病息災を祈るなどの習慣があります。給食では 22 日にかぼちゃを使った「田舎うどん」を作ります。

田舎うどん 作ってみませんか

(材料) (1人分)

生うどん	65g	乾し椎茸	1g	ねぎ	20g
煮干し	2g	にんじん	10g	赤色辛みそ	10g
水	180g	里芋	20g	淡色辛みそ	10g
とり肉	15g	かぼちゃ	20g	小松菜	15g
ふり酒	1g	ささかまぼこ	15g		

(作り方) ①煮干しで出しをとる。とりにくに酒をふっておく。

②椎茸は戻して干切り、にんじん、里芋、かぼちゃは厚めのいちよう、ささかまぼこは太めの干切り、ねぎは小口、小松菜は茹で 2 cm 長さに切る。

③生うどんを茹で、冷水にとり、ぬめりと水気をとる。

④だし汁を煮立て、とり肉、人参とかたいものから加えて煮る。煮えたら、みそ、③を加え一煮立ちさせ、ねぎ、小松菜を加え、味をととのえる。

よくノロウイルス感染を防ごう！

ノロウイルスは特に冬季に多く流行しますので、感染しないように気をつけましょう。

【どうやって感染するの?】

ウイルスが蓄積されている貝類を人が食べて、人の腸内で増殖します。それが便と一緒に排泄され、不特定多数の人が使用するトイレのドアノブや人が多く集まる場所などで感染します。また、食品を取り扱っている飲食店や家庭など調理をする人が、ウイルスに感染していて、食べ物にウイルスが付着し、別の人がそれを食べて感染します。

【家でできる予防術】

- ・カキなどの 2 枚貝はできるだけ火を通しましょう。
- ・加熱する場合は中心までよく火を通しましょう。
- ・トイレの後や調理の前には石けんです手を洗いましょう。
- ・調理器具にウイルスをつけないようにしましょう。
- ・食事の前は手をしっかり洗いましょう。

※給食室では、衛生には十分注意して調理作業をしています。また月 2 回の検便をしています。





12月の献立



杉並区立和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	材料		
						血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	水	鮭チャーハン 白菜と肉団子のスープ煮 くだもの	○	859	38.2	鮭 たまご 豚肉 牛乳	米 米粒麦 はるさめ でんぷん ごま 油	にんじん もやし 小松菜 はくさいねぎ 木くらげ くだもの にはら
2	木	イカフライサンド ポトフ くだもの	○	771	33.4	イカ たまご 豚肉 ウィンナーソーセージ 牛乳	胚芽食パン ジャがいも パン粉 こんにゃく 小麦粉 油	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー くだもの グリンピース
3	金	麦ごはん 厚焼きたまご 里芋と大根の煮物 もやしと小松菜の辛子しょうゆあえ	○	782	28.4	たまご 豚肉 牛乳	米 押し麦 小麦粉 油 こんにゃく、 里芋	にんじん 大根 もやし 小松菜 グリンピース 大根葉 乾しいたけ
6	月	ひじきごはん ししゃものごま天ぷら 豚汁	○	882	34.0	ししゃも 豚肉 とり肉 ひじき 油揚げ とうふ みそ たまご 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 ジャがいも さとう ごま こんにゃく 油	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 乾しいたけ グリンピース
7	火	麦ごはん 生揚げの肉詰め 野菜の煮物 ゆかりあえ	○	808	30.3	生揚げ たまご 豚肉 油揚げ 牛乳	米 押し麦 でんぷん ジャがいも さとう こんにゃく 油	にんじん タケノコ 大根 大根葉 たまねぎ ねぎ 乾しいたけ グリッス
8	水	中華丼 薑わかめスープ くだもの	○	764	34.2	いか えび 豚肉 たまご かまぼこ とり肉 薑わかめ とうふ 牛乳	米 押し麦 油 さとう でんぷん	にんじん タケノコ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ はくさい くだもの
9	木	わかめごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 くだもの	○	791	37.5	鮭 とうふ 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 米粒麦 ごま バター こんにゃく さとう 油	にんじん たまねぎ 小松菜 しめじ えのきだけ ねぎ 大根 くだもの 大根葉
10	金	麦ごはん いわしのさんが揚げ みそ汁 こんにゃくのおかか煮	○	892	33.9	いわしのすり身 豚肉 のり とうふ 焼き竹輪 みそ かつお節 たまご 牛乳	米 押し麦 パン粉 ジャがいも さとう ごま こんにゃく 油	にんじん 小松菜 タケノコ ねぎ たまねぎ しょうが
13	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	○	883	28.1	とり肉 あさり ベーコン 生クリーム 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 油 ジャがいも バター	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり
14	火	☆野菜あんかけラーメン ☆さつまいものごま団子 くだもの	○	866	30.2	豚肉 たまご 牛乳	中華めん さつまいも 油 でんぷん 白玉粉 ごま	もやし ねぎ にんじん にはら 木くらげ くだもの
15	水	麦ごはん ひじきふりかけ ☆ポテトコロッケ みそ汁 もやしと小松菜の甘酢あえ	○	813	24.6	豚肉 たまご ひじき わかめ みそ かつお節 ちりめんじゃこ 牛乳	米 押し麦 ジャがいも 小麦粉 油 さとう パン粉	たまねぎ にんじん 小松菜 もやし ねぎ 大根 大根葉
16	木	天津飯 中華スープ 野菜のナムル	○	839	36.6	たまご えび とり肉 とうふ 牛乳	米 米粒麦 はるさめ さとう ごま 油	大根 にんじん 小松菜 大根の葉
17	金	麦ごはん のりの佃煮 さんまの塩焼き さつまいものごま天ぷら のっぺい汁	○	816	30.4	さんま たまご とうふ のり 牛乳	米 押し麦 でんぷん 里芋 こんにゃく 小麦粉 さつまいも 油	にんじん えのきだけ ねぎ 大根 大根葉
20	月	お楽しみリザーブ給食						
21	火	☆キムチチャーハン ☆揚げぎょうざ わかめスープ ☆白玉入りフルーツポンチ	○	948	30.3	豚肉 とうふ わかめ 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 油 キョウザの皮 でんぷん 白玉粉 ごま	にんじん ビーマン にはら キャベツ ねぎ たまねぎ キムチ にんにく しょうが
22	水	☆田舎うどん 五目いなりすし ☆プリン	○	828	31.1	とり肉 たまご みそ 油揚げ さつまいも 牛乳	米 生うどん 米粒麦 里芋 さとう でんぷん ごま 油	かぼちゃ にんじん ねぎ 小松菜 れんこん
24	火	キャラットライス えびクリーム 白菜スープ ☆チョコパンケーキ	○	846	26.9	とり肉 えび あさり ベーコン たまご 生クリーム 牛乳	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 でんぷん さとう	にんじん ビーマン ねぎ はくさい たまねぎ コーン

*食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

☆リクエスト給食☆

- 主食 ・1位 キムチチャーハン
・2位 野菜あんかけラーメン
・3位 田舎うどん
- おかず ・1位 揚げぎょうざ
・2位 ポテトコロッケ
・3位 さつまいものごま団子
- デザート ・1位 チョコパンケーキ
・2位 白玉入りフルーツポンチ
・2位 プリン



☆☆20日リザーブ給食☆☆

- A または B
- カレーライス ハヤシライス
大根とコーンのサラダ 大根とコーンのサラダ
グレープゼリー オレンジゼリー
- 牛乳 + または 牛乳コーヒー

☆給食費の振替日は8日、再振替日は20日となります。
残高のご確認をお願いします。