

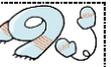
給食だより 12月号



●問合せ●
秦野市学校給食センター(はのっ子キッチン)
電話番号 0463-86-6525 (直通)

実施日 日 曜	盛付図	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				給食センター 栄養士からの メモ	本 町	南	東	北	大 根	西	津 波	西 が 丘	鶴 沢	鷺 巻	
			おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1群* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)												
2月		ごはん すき焼き じゃがじゃが 白菜漬 牛乳	豚肉 焼き豆腐 牛乳	にんじん 小松菜 玉ねぎ 長ねぎのきたけ 白菜	米 しらたき 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス 片栗粉 米油	827	28.3	30.7	2.6	12月がはじまりました。白菜や大根など冬野菜がおいしい季節になります。風邪などをひかないようにしっかりと食べて免疫力を高めましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3火		ホットドック (コッペパン) ホットドック (ウィンナー) ほうれん草のミルクスープ 牛乳	フランクフルト 鶏肉 牛乳	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 (米油) バター	740	32.2	36.9	3.8	ほうれん草は冬が旬の野菜です。寒さに耐えるために甘みを蓄えており、ビタミンCも豊富に摂取されるものと比べて3倍も多く栄養たっぷりです。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4水		ガーリックライス 鶏肉のかりん揚げ ポトフ ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉 ソーセージ 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく マッシュルーム エリンギ 玉ねぎ 大根 キャベツ しめじ ぶどうゼリー	米 ビタミン強化米 片栗粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 (米油) 米油	815	31.7	37.9	3.2	今日はスプーンとフォークがある日ですね。スプーンとフォークが混ざらないように。向きもそろえて片づけましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5木		ハヤシライス (麦入りごはん) にんじんしりしり 牛乳	豚肉 まくら油漬 脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマトピューレ 玉ねぎ しょうが にんにく グリーンピース	米 おおむぎ じゃがいも サラダ油 (米油) ハヤシルウ	799	31.0	29.5	3.1	2学期も終わりが見えてきました。改めて、給食当番の皆さんはしっかり身支度をしてから配膳できているでしょうか？	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6金		鶏菜めし ちくわの磯辺揚げ 白菜のとろみ汁 りんごタルト 牛乳	鶏肉 竹輪 油揚げ あおさ 牛乳	大根 (葉) にんじん ごねぎ 白菜 大根	米 ビタミン強化米 小麦粉 さといも 片栗粉 りんごタルト ごま油 米油	751	29.8	24.7	3.1	★ふるさと秦野食育DAY★ 秦野産の大根を1本丸ごと使った献立になります。大根の根は白菜のとろみ汁に、葉は菜めしに入れました。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9月		ごはん さつまいものエゴ揚げ 豚肉のみそ炒め 白玉汁 牛乳	豚肉 赤みそ 木綿豆腐 なた 牛乳	にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうが 大根	米 砂糖 片栗粉 さつまいも 白玉 サラダ油 (米油) ねりごま 米油	881	36.1	30.6	2.6	水道の水が冷たいですが、手洗いは衛生管理の基本です。給食当番はもちろんです。給食を食べる前にしっかりと泡を立てて洗いましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10火		コッペパン チリコンカン ポテトサラダ 牛乳	豚ひき肉 ひよこ豆 大豆 牛乳	トマト缶 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖 サラダ油 (米油)	691	34.0	34.1	3.1	チリコンカンはメキシコ料理でスペイン語では内り唐辛子という意味です。給食では食べやすい辛さになるようにしています。豆が苦手な人もまずは一口食べてみましょう!!	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11水		根菜入りキーマカレー (ごはん) キャベツのスープ ブルーベリーゼリー 牛乳	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	にんじん パセリ 小松菜 ごぼう れんこん 玉ねぎ にんにく キャベツ ホールコーン ブルーベリーゼリー	米 ビタミン強化米 砂糖 カレールウ サラダ油 (米油)	789	28.1	31.4	3.8	根菜は寒くなる秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。ごぼうやれんこんなどは食物繊維も多く、おなかの調子を整えます。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12木		肉豆腐あんかけ丼 (ごはん) じゃがいもの味噌汁 ココアムース 牛乳	豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが ごぼう 枝豆 玉ねぎ 長ねぎ	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ココアムース サラダ油 (米油)	790	35.0	26.8	2.8	寒い日が続きます。風邪やインフルエンザを予防するためにしっかりと給食を食べましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13金		かやくごはん 揚げ餃子 (2個) 根菜汁 みかん 牛乳	油揚げ 餃子 豚肉 牛乳	にんじん 小松菜 れんこん しいたけ ごぼう 大根 長ねぎ みかん	米 ビタミン強化米 砂糖 ごんにやく サラダ油 (米油) 米油	690	25.2	28.0	2.5	12月も残りわずかになりました。年末年始はイベントがたくさんあります。体調を崩さないように規則正しい生活を心がけましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16月		コーンピラフ クリスピーチキン ミネストローネ いちごゼリー 牛乳	鶏肉 牛乳	パセリ にんじん トマト缶 玉ねぎ ホールコーン にんにく セロリー いちごゼリー	米 ビタミン強化米 小麦粉 片栗粉 コーンフレーク パン粉 じゃがいも マヨネーズ サラダ油 (米油) 米油	884	28.8	29.5	3.2	クリスピーチキンはコーンフレークを周りにまぶして揚げています。サクサクの食感を感じてくださいね。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17火		味噌けんちんうどん (ソフト麺) さばのゆず南蛮 牛乳	鶏肉 油揚げ 赤みそ さば 牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ ゆず	ソフトめん 砂糖 片栗粉 米油	797	41.6	33.5	2.6	★冬至献立★ 今年の冬至は21日です。1年中で昼の時間がもっとも短い日です。「かぼちゃ」と「ゆず」を使った献立です。	1年	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
18水		ごはん ヤンニョムチキン ゆでキャベツ わかめスープ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 なた わかめ 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 ビタミン強化米 片栗粉 砂糖 米油 ごま油	785	30.9	31.1	3.5	キャベツは冬のものとも春のものがあります。今は冬のもので葉はしっかりとありますが、加熱すると甘みがあります。ヤンニョムチキンと一緒に食べましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19木		ロールパン 鶏肉のから揚げ じゃごサラダ 白菜シチュー 牛乳	鶏肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳 牛乳	にんじん パセリ しょうが キャベツ ゆず 白菜 玉ねぎ	ロールパン 片栗粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米油 サラダ油 (米油) バター	893	41.3	43.8	4.0	白菜は冬野菜を代表する野菜です。鍋に入れて和えものにしてもおいしく食べられます。ビタミンを多く含む、風邪予防にも大切です。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20金		ごはん ハンバーグマトソース 海鮮サラダ ビーフンスープ 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏ささみ 木綿豆腐 鶏肉 わかめ 牛乳	トマト缶 にんじん 小松菜 ごねぎ たまねぎ にんにく キャベツ しょうが 緑豆やし	米 ビタミン強化米 パン粉 砂糖 ビーフン サラダ油 (米油) ごま油 ごま	776	37.6	29.7	3.2	ハンバーグはひき肉と一緒にたまねぎなどを給食センターの中でこねて成形してスチームコンベクションオーブンで焼いています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23月		春雨の中華炒め 麻婆豆腐丼 (ごはん) 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏肉 牛乳	にんじん ピーマン しょうが にんにく 長ねぎ グリーンピース 緑豆やし	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油)	737	37.4	28.8	2.5	年内最後の給食です。年末年始にはクリスマスや年越しそば、お雑煮やおせちなど季節の料理を楽しんでください。よいお年を☆	1年	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

※都合により、食材や産地、献立が変更になる場合があります。



今年も残すところ1か月になりました。寒さも厳しくなり、風邪やインフルエンザなど体調を崩しやすい季節になってきました。

12月は年末に向けて、「師(僧侶)」も「走」らなくてはならないほど忙しいということから「師走」です。クリスマスや冬休み、年末の大掃除など何かと忙しい時期です。さまざまな食材を食べて元気に過ごしましょう。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



みなさんの疑問に

お答えします！！

試食会などでいただいた質問についてお答えします。

Q 給食の味付けはどうやって決めるの？

A 学校給食では文部科学省が定める「学校給食栄養摂取基準」を基に献立の作成をしています。その中で「ナトリウム(食塩相当量)」の範囲に収まるように努力しながら、そしておいしく食べてもらえるように日々検討をしています。必ず栄養士が味見をして全体のバランスを見ながら味を決定しています。

カレー粉や一味唐辛子などの香辛料を上手に使ったり、出汁を効かせることでおいしく食べられるようにしています。また、献立の中ですべての料理が薄味や濃味にならないようにメリハリをつけることでおかずでごはんが食べられるようにしています。

塩分の摂りすぎは高血圧などの生活習慣病の原因になりますので今のうちに適塩に慣れることが大切です。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

げっぷ・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



の行事食



★冬至(21日)★

冬至とは1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。この日に境に、昼の時間が長くなっていくことから「太陽がよみがえる日」と考えられていました。「ん」のつく食材を食べると元気に過ごせるといわれており、「なんきん(かぼちゃ)」「うどん」「にんじん」「れんこん」「きんかん」などを食べる習慣があります。また、お風呂にゆずを浮かべて入る「ゆず湯」の風習もあります。給食では、17日(火)に冬至献立を出します。「ん」のつく食材である「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」を使ったほうとう風の「味噌けんちんうどん」とゆず湯にちなみ、ゆずを使った「さばのゆず南蛮」にしました。みなさんが元気に過ごせますように…☆



想い

～はだのっ子キッチンより～

今年もあっという間にあと1か月。師も走るほどの忙しさ。“忙”しいという漢字は「心を亡くす」と書きます。やる事に追われ、心を見失わないように気を付けたいと思います。そのために美しい景色や面白い本を読んだり、音楽を聴いたり…そして年末年始にはおいしいものに出会うことで自分の心を満たせるようにと思います。食べすぎには気を付けます。みなさま、良いお年をお迎えください☆

保護者の方へ



12月分の給食費の引き落としは、**27日(金)**です。
※前日までに**残高の確認**をお願いいたします。