

平成28年度12月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.2倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
献立名	おとこ一日 小豆ごはん 豚肉と大根の煮物 ししやも ごま酢和え	カレーライス ゆで卵 レモン和え	ごはん ねぎじゃが ちりめんじゃこの和え物 みそ汁	三色どんぶり ・とりそばろ ・いりたまご すまし汁	米粉パン 白菜のクリーム煮 マッシュポテト みかん	ごはん 大根の甘みそ煮込み 丸干し いも団子汁 スイートポテト	麦ごはん かぶの煮物 さわらの生姜焼き おひたし	麦ごはん いかの煮付け ごまあえ 呉汁 乾燥小魚	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のごま油炒め みかん	世界のパン(甲近東) ピタパン 鶏肉とレバーの大豆がらめ プロッコリーのサラダ マヨネーズ オニオンスープ
材料名および使用量(g)	精白米 70 あずきご飯の素 23.33 豚肉 20 大根 50 厚揚げ 35 人参 15 ちくわ 10 さやいんげん 10 三温糖 3 うすろししょうゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.5 水 50 ししやも 1尾 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 0.6 白いりごま(すり) 1.4 砂糖 1.4 うすろししょうゆ 1.8 酢 2 ※ししやも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 牛肉 30 じゃがいも 50 人参 7 玉ねぎ 35 オニオンソテー 5 土しよが 0.3 にんにく 0.1 カレーウ 13 りんごピューレ 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 鶏卵 1 白米 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 じゃがいも 50 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 15 豚ミンチ 16 砂糖 1 こいりしょうゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.5 水 10 ほうれん草 15 キャベツ 25 ちりめんじゃこ 5 砂糖 0.2 うすろししょうゆ 0.81 玉ねぎ 30 厚揚げ 25 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 5 みそ 9 水 125	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 土しよが 1 三温糖 2 こいりしょうゆ 4 料理酒 1.5 さやいんげん 3 鶏卵 30 ひまわり油 0.5 砂糖 0.7 塩 0.1 豆腐 35 人参 10 かまぼこ 10 大根 15 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 1 うすろししょうゆ 5.4 水 120	米粉パン 1こ マカロニ(ミックス) 5 白菜 40 ムキエビ 10 ホタテ 10 人参 10 玉ねぎ 15 マッシュルーム 10 ホールコーン 5 牛乳 20 生クリーム 5 ホワイトルウ 13.5 鶏骨ミンチ(だし) 3 土しよが 0.3 小松菜 0.01 白ねぎ 0.5 けずり節 0.04 だし昆布 65 じゃがいも 50 パセリ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.03 豆乳 3 みかん 1こ	精白米 80 大根 35 鶏肉皮付き 15 角こんにやく 8 八丁みそ 3.5 だし昆布 1 砂糖 1.4 みりん 1 料理酒 1 水 10 丸干し 1尾 いももち 25 油揚げ 5 人参 10 小松菜 10 白ねぎ 10 けずり節 5 だし昆布 1 塩 0.07 うすろししょうゆ 6 水 125 スイートポテト(小袋) 1こ	精白米 72 押麦 8 豚肉 18 かぶら 50 厚揚げ 30 人参 15 角こんにやく 20 しいたけ(生) 7 さやいんげん 7 唐辛子(一味) 0.01 煮干し粉 2 うすろししょうゆ 6.5 塩 0.08 三温糖 2 水 40 さわら 50g 土しよが 0.3 こいりしょうゆ 2.3 みりん 1 人参 0.5 パセリ 0.2 青ねぎ 1.5 白米 40 しめじ 5 砂糖 0.2 水 1.2	精白米 72 押麦 8 いか(輪切り) 55 三温糖 4 うすろししょうゆ 2.7 こいりしょうゆ 3 料理酒 4 水 15 鶏菜 20 キャベツ 20 白いりごま 0.6 白いりごま(すり) 1.4 砂糖 0.2 うすろししょうゆ 1.2 油揚げ 5 大豆 20 大豆(ゆで) 10 白菜 15 玉ねぎ 10 人参 7 しめじ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 120 乾燥小魚(小袋) 1こ	精白米 80 豆腐 90 合ミンチ 14 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しよが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいりしょうゆ 3.5 水 40 チンゲン菜 25 もやし 20 ベーコン 5 ごま油 0.3 こいりしょうゆ 0.6 塩 0.2 こしょう 0.02 みかん 1こ	ピタパン 80g 1枚 鶏肉皮付き 40 鶏レバー(下味つき) 8 こしょう 0.02 塩 0.2 でん粉 9 なたね油(揚げ油) 5 大豆(ゆで) 2 砂糖 5 こいりしょうゆ 2.7 みりん 0.6 でん粉 0.1 水 2 プロッコリー 30 マヨネーズ(小袋) 1こ 玉ねぎ 40 ベーコン 7 人参 10 マッシュルーム 5 パセリ 1 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しよが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.15 うすろししょうゆ 6 こしょう 0.05 水 125
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	602(26.3) / 741(32.7)	663(25.4) / 774(28.5)	644(23.0) / 760(26.5)	602(25.7) / 709(29.7)	639(26.1) / 771(31.2)	622(19.4) / 728(23.6)	630(30.1) / 743(35.0)	619(30.9) / 724(35.4)	617(23.3) / 722(26.8)	673(27.6) / 722(30.1)

かぜ・インフルエンザはよぼうが大切

今年、インフルエンザが、例年より早く流行のきざしをみせています。みなさん、体調はいかがですか？

かぜやインフルエンザにならないように“かぜよぼう”のフレーズで、元気に冬を過ごしましょう。

マスクとかんきも

【じぶんのために】

か えったら手あらいうがいがい、わすれずに

外から帰ったら必ずせっけんでていねいに手を洗い、うがいをしましょう。また、せきやくしゃみをした後、鼻をかんだ後、たくさんの方がさわっているものにふれた時なども、こまめに手を洗うようにしましょう。

するんじゃー

ぜ ったいにたべよう

季節の野菜

その土地でとれる季節の野菜や果物には、その季節に人の身体が必要とする栄養がたっぷりです。おうちでも三田の野菜をたっぷり食べましょう。

きせつやさい

三田のやさいが一番！です

たべるんじゃー

よ くおて元気を回復させよう

つかれがたまっていたり、寝不足の状態では、かぜやインフルエンザのウイルスに対する体の抵抗力が落ちてしまいます。夜は、早めに寝て、つかれをためないようにしましょう。

よるほ はやめに

ねむるんじゃー

ぼ く・わたし しっかり3食 食べて元気もりもり

一日3食。赤、黄、緑の食材をバランスよく取り入れることが大切です。特に鼻やのどの粘膜を保護するビタミンA、免疫力を高めるビタミンCやビタミンEを積極的にとるようにしましょう。

しょくじしっかり

たべるんじゃー

ビタミンACEで 抵抗力UP!

う んどうや外あそびで 効果100倍

適度な運動習慣は、体温が上がりが、全身の血行がよくなって、免疫力を高めます。運動だけでなく、外遊びも同じ効果がありますので、寒い季節でも、外でしっかり遊びましょう。

そとでしっかり

あそぶんじゃー

日・曜	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
献立名	ごはん 高野豆腐の卵とじ さばのごまみそ焼き 煮びたし 母子茶	減ごはん かやくうどん はたはたのから揚げ 豚肉とごぼうの炒め煮	ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 根菜のごま汁	ごはん 八宝菜 焼きシューマイ 春雨の炒め物	ごはん かぼちゃコロッケ ゆず香あえ のっぺい汁 味付けのり
材料名および使用量 (g)	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 6 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 30 煮干し粉 3 三温糖 2 うすろしようにゆ 3.15 こいししょうゆ 3.3 みりん 2 水 35 さば 50g 1 みそ 2 八丁みそ 0.5 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 1.1 みりん 1.5 砂糖 0.5 料理酒 2 水 3 小松菜 20 白菜 20 えのきたけ 5 けずり節 0.2 うすろしようにゆ 1.5 みりん 0.5 水 4 母子茶 1本	精白米 70 うどん(ゆで) 40 油揚げ 3 鶏肉皮付き 10 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 1 うすろしようにゆ 6.3 うすろしようにゆ 0.5 みりん 120 はたはた一夜干 1尾 塩 0.22 でん粉 2.5 なたね油(揚げ油) 2 豚肉 20 あらいごぼう 10 つきこんにやく 10 さやいんげん 5 煮干し粉 0.5 三温糖 2.3 こいししょうゆ 2.7 水 5 ※はたはた 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 ほっけ50g 1 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 煮干し粉 1 テンゲン菜 1.8 こいししょうゆ 3.8 みりん 1 水 10 豚肉 10 里芋 25 人参 10 大根 20 水 8 えびシューマイ(天) 1 緑豆ほるさめ 5 チキンハム(短冊) 5 キャベツ 15 人参 5 うすろしようにゆ 1.35 こいししょうゆ 0.02 白いりごま 0.15 白いりごま(すり) 0.35 ごま油 0.3	精白米 80 豚肉 10 いか短冊 15 白菜 40 玉ねぎ 40 人参 15 ゆず 15 テンゲン菜 25 オイスターソース 1.5 でん粉 1.8 砂糖 0.5 水 3.15 うすろしようにゆ 0.14 塩 0.02 水 30 だししょうゆ(小袋) 1 鶏肉皮付き 10 里芋 25 厚揚げ 15 大根 10 人参 5 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 1 でん粉 1.5 塩 0.07 うすろしようにゆ 5.5 水 125 味付けのり(小袋) 1	
小 エネルギー(kcal)	599(26.8) / 733(32.4)	574(20.8) / 709(24.5)	607(27.2) / 715(31.5)	601(22.1) / 760(27.6)	658(19.8) / 775(22.4)
中 (たんぱく質(g))					

* 12月の行事食 *

☆おとこ一日☆(1日)
 からすが鳴くまでに、小豆ごはんとなすの漬物を食べる習わしがあります。
【小豆ごはん】
 一年の最後の月を元気に迎えられたことを祝って食べます。
【なすの漬物】
 1年の締めくくりの月として、「成す・貸す・借りん」といって、この月のうちに、貸したものは返してもらい、借りたものは返し、すべて成し終えるという意味があります。「成す」にちなんでなすの漬物を食べます。

☆冬至献立☆(21日)
 1年で一番昼が短い日。無病息災を願い、かぼちゃや小豆がゆを食べる習わしがあります。
【なんきん(かぼちゃ)】
 冬至に「ん」のつく物を食べると「運」が呼び込めるといわれました。特に2つ「ん」がつくとより良い「運」がとこめるといわれ、なんきんやにんじん、れんこん、うんどん(うどん)を食べたようです。また、昔は冬は野菜が不足しがちでした。そこで、保存できるかぼちゃを食べて栄養を補っていました。
【ゆず湯】
 季節の節目に、身を清めて体調維持をはかるための習わしです。ゆず湯に入ると、その冬はかぜをひかないといわれています。

【ふゆはおなべがいちばん】

① こんなさむい日は、あったかいおなべ(鍋料理)がいちばん!

② さむい日には、さいこうのおりょうりね

③ おなべには、いるんなたべものが入っているわね。おにく、とうふ、白さい、えのき、しいたけ、しんじく、だいにんなど

④ いろいろな体があたたまるね

⑤ わらうことでもめんえき力をアップ! たべるとのしくみ

食べ物で体のしんからあたたまろう!

寒い時は食べ物で体の中からあたためるのが一番です。煮たり、焼いたり、蒸したりといったあたたかい調理法によるものと、食べ物そのものに体をあたためる成分が含まれているものがあります。

あたたかい食べ物を食べよう

寒いときは、やはりあたたかいものを食べるのが、効果的です。食欲が増し、体があたたまって血行も良くなります。体を冷やす生ものや冷たいものをとりすぎないように注意しましょう。

体をあたためる飲み物を飲もう

昔から伝わる、梅干しをお湯に入れて飲んだり、ネギやショウガのスープを飲んだりするのも、体があたたまります。「ホットレモン」やみかんやゆずにお湯を注ぎ、好みで、黒砂糖やはちみつなどを入れ、あたたかいうちに飲みましょう。

たんぱく質やビタミンをとろう

肉や魚に多く含まれているたんぱく質は、筋肉や血管、体内の各器官をつくっている栄養素です。体の代謝にもかかわっていて、体をじっくりあたためる働きがあります。また、みかんなどに含まれるビタミンCやアーモンド、ごまなどに含まれるビタミンEにも、寒さによる体へのストレスに対抗し、血行を良くする働きが、あるといわれています。

香辛料をとり入れよう

料理に風味を添えるごまや香辛料。唐辛子やカレー粉などの辛みのあるものや、しょうが、にんにくなどには、血行を良くして体をあたためるほか、様々な効果があると伝えられています。

ホットココアの作り方

【材料】 1人分
 純ココア 小さじ山もり2
 砂糖 小さじ山もり2
 牛乳 120cc
 水 20ml

【作り方】
 ①マグカップにココアと砂糖、水を入れてスプーンで粉っぽさがなくなるまでねる。
 ②牛乳をくわえて、電子レンジで温めてできあがり。

最近、はやりの

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールが健康にいいと言われています。その中で血管を拡げて、血流を良くすることから体温をあげて、免疫力をアップする報告があります。純ココアで作った温かいココアが効果的です。

チョコレートと菌活

腸内環境を整えて、よい菌を増やして、悪い菌を働けなくすること。きのこ・なっとう・ヨーグルト・酒かす・みそなどを食べると、効果的。