

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。

三田市立清水山給食センター

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	おとごー日 小豆ごはん 豚肉と大根の煮物 ししやも ごま酢和え	ごはん 八宝菜 焼きシューマイ 春雨の炒め物	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 麻婆豆腐 チンゲン菜のごま油炒め みかん	世界のパン(中近東) ピタパン 鶏肉とレバーの大豆がらめ ブロccoliのサラダ マヨネーズ オニオンスープ	麦ごはん いかの煮付け ごまあえ 呉汁 乾燥小魚	三色どんぶり ・とりそぼろ ・いりたまご すまし汁	麦ごはん かぶの煮物 さわらの生姜焼き おひたし	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	米粉パン 白菜のクリーム煮 マッシュポテト みかん
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 15 人参 35 ちくわ 10 さやいんげん 10 三温糖 3 うすろしょうゆ 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 うすろしょうゆ 1.8 酢 2 ※ししやも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 豚肉 10 いか短冊 10 白菜 40 玉ねぎ 40 人参 15 たけのこ水煮 15 チンゲン菜 25 オイスターソース 1.5 でん粉 1.8 うすろしょうゆ 0.5 みりん 3.15 塩 0.14 こしょう 0.02 水 30 えびシューマイ(大) 1こ 緑豆はるさめ 5 チキンハム(短冊) 5 キャベツ 15 人参 5 うすろしょうゆ 1.35 こしょう 0.02 白いりごま 0.15 白いりごま(すり) 0.35 ごま油 0.3 ※えびシューマイ 幼 1こ 中(大)2こ	精白米 70 うどん(ゆで) 40 油揚げ 10 鶏肉皮付き 3 人参 10 ニラ 2 土しよが 0.3 にんにく 0.4 大豆(ゆで) 5 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 水 40 チンゲン菜 25 もやし 20 ベーコン 5 ごま油 0.3 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 うすろしょうゆ 6 こしょう 0.05 水 125 ※はたはた 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 豆腐 90 合みんチ 14 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しよが 0.3 にんにく 0.4 大豆(ゆで) 5 砂糖 2 みりん 0.6 でん粉 0.1 水 2 ブロccoli 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 うすろしょうゆ 6 こしょう 0.05 水 125 ※ピタパン 幼 80gの1/2 小1~小2 60g 小3~中3 80g	精白米 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) 5 砂糖 2 こいりしょうゆ 2.7 みりん 0.6 白いりごま(すり) 1.4 砂糖 0.2 うすろしょうゆ 1.2 油揚げ 5 豆腐 20 大豆(ゆで) 10 白菜 15 人参 10 玉ねぎ 7 マッシュルーム 7 パセリ 5 鶏骨ミンチ(だし) 5 土しよが 5 ローリエ 5 塩 9 水 120 乾燥小魚(小袋) 1こ	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 うすろしょうゆ 5.4 水 120 さやいんげん 20 鶏卵 20 ひまわり油 0.6 砂糖 1.4 塩 0.2 うすろしょうゆ 1.2 油揚げ 5 豆腐 20 大豆(ゆで) 10 白菜 15 人参 10 玉ねぎ 7 マッシュルーム 7 パセリ 5 鶏骨ミンチ(だし) 5 土しよが 5 ローリエ 5 塩 9 水 120 乾燥小魚(小袋) 1こ	精白米 72 豚肉 16 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 うすろしょうゆ 6.5 塩 0.08 三温糖 2 水 40 さわら 50g 1切 土しよが 0.3 こいりしょうゆ 2.3 みりん 1 料理酒 0.5 でん粉 0.2 水 1.5 白菜 40 しめじ 5 砂糖 0.2 うすろしょうゆ 1.2 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	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 おなげ 10 けずり節 5 だし昆布 1 塩 0.07 うすろしょうゆ 6 水 125 スイートポテト(小袋) 1こ マカロニ(シックス) 5 白菜 40 ムキエビ 10 ホタテ 10 人参 10 さやいんげん 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 ローリエ 0.3 土しよが 0.01 塩 0.5 こしょう 0.04 水 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		
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	602(26.3) / 741(32.7)	601(22.1) / 760(27.6)	574(20.8) / 709(24.5)	617(23.3) / 722(26.8)	673(27.6) / 722(30.1)	619(30.9) / 724(35.4)	602(25.7) / 709(29.7)	630(30.1) / 743(35.0)	622(19.4) / 728(23.6)	639(26.1) / 771(31.2)



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。

マスクとかんきもたいせつなんじゃー

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。

【じぶんのために】

さむいね〜 さむ〜い つめたいから のこして いいよね つめたいから ゆびさきだけでいいよね

ふたりとも まちがってるぞ！

じぶんのために ぎゅうにゅうをのもう

じぶんのために てをあらおう

か いったら 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。

三田のやさいが一番！です

たべるんじゃー

よ くて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。

おむるんじゃー

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。

ビタミンACEで 抵抗力UP!

たべるんじゃー

う んどうや外あそびで 効果100倍

適度な運動習慣は、体温が上がって、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。

あそぶんじゃー

日曜	15日(木) 和賀の日	16日(金)	19日(月) まごわやさしい	20日(火)	21日(水) 冬至献立
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	ごはん ねぎじゃが ちりめんじゃこの和え物 みそ汁	ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 根菜のごま汁	カレーライス ゆで卵 レモン和え	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 うす口しょうゆ 3.15 こいししょうゆ 3.3 みりん 2 水 35 さば 50g 1切 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 2 小松菜 20 白菜 20 えのきたけ 5 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.5 みりん 0.5 水 4 母子茶 1本	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 こいししょうゆ 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 うす口しょうゆ 0.81 玉ねぎ 30 厚揚げ 25 人参 10 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 1.1 水 110	精白米 80 ほっけ50g 1切 じゃがいも 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 煮干し粉 1 三温糖 1.8 こいししょうゆ 3.8 みりん 1 水 10 豚肉 10 豚肉 25 あらいごぼう 10 大根 20 人参 8 干しいたけ 0.7 青ねぎ 7 煮干し粉 5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 1.1 水 110	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 土しょうが 0.3 にんにく 0.1 カレールウ 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 白菜 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 かぶら 35 人参 5 ゆず 0.9 砂糖 2 塩 0.09 酢 1.9 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 うす口しょうゆ 0.07 水 5.5 味付けのり(小袋) 1こ
リノール酸等(%)	599(26.8) / 733(32.4)	644(23.0) / 760(26.5)	607(27.2) / 715(31.5)	663(25.4) / 774(28.5)	658(19.8) / 775(22.4)



12月26日(11月分)
給食費振替日

12月の行事食

☆おとご一日☆(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」がとりこめるといわれ、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。

【ふゆはあなべがいちばん】

① こんなきむい日は、あったかいおなべ(鍋料理)がいちばん!

② おなべには、いろんななたべものが入っているわね。入っているわね。おにく、とうふ、白さい、えのき、しいたけ、だしこんぎく、などなど

③ さむい日には、さいこうのおりょうりね

④ いろいろなが、えいようが、いちどにとれて、バランスがよいね

⑤ めんえき力もアップ! たべるとのしく

⑥ わらうことでも、めんえき力をアップ! たべるとのしく

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、様々な効能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、水をい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ポリフェノール

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されています。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。純ココアでつくった温かいココアが効果的です。

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。