

2023年



12月 給食&食育だより①

きゅうしょく しょくいく

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030
FAX 0256 (46) 0552

今月のテーマ①・・・冬の食生活、ノロウイルス情報



曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量	<p>12月の予定 6日(水) 燕中等1・2年生なし 7日(木) 燕中等1・2年生なし 8日(金) 燕中等2年生なし</p>				<p>1日</p> <p>小 639 kcal 中 777 kcal 2.4 g 2.8 g</p>
献立と配膳の図	<p>今月のお米は 燕市産コシヒカリです!</p> <p>燕市産の旬の野菜も たくさん登場します。</p>				<p>小学校中学年と中学生の 一食あたりの 上段:エネルギー量 下段:食塩相当量 を表示しています。</p>
あかの食品	<p>インスタグラム つぼめの給食 TSUBAME_KYUSHOKU</p> <p>#つぼめの給食</p>				<p>おもに血や肉となるたんぱく質を含む食品</p>
さいの食品	<p>燕市産の旬の野菜も たくさん登場します。</p>				<p>熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品</p>
みどりの食品	<p>燕市産の旬の野菜も たくさん登場します。</p>				<p>体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品</p>
4日	5日	6日	7日	8日	
エネルギー 食塩相当量	小 602 kcal 中 797 kcal 2.5 g 3.1 g	小 569 kcal 中 701 kcal 2.4 g 3 g	小 667 kcal 中 818 kcal 2.7 g 3.3 g	小 634 kcal 中 778 kcal 2 g 2.3 g	小 610 kcal 中 727 kcal 1.9 g 2.2 g
献立と配膳の図	<p>フレンチ サラダ ハンバーグ デミソース キャロット ピラフ 人参のミネストローネ</p>	<p>じゃこ入り ナムル 焼きぎょうざ (2こ) ごはん えび・あさり入り 太平燕</p>	<p>小松菜と チーズのサラダ メンチカツ 米粉パン かぼちゃの豆乳ポタージュ</p>	<p>納豆の 五菜和え たまご焼き 麦ごはん みそおでん</p>	<p>ヨーグルト しょうゆ フレンチ イエローライス 豆乳クリームソースかけ</p>
あかの食品	牛乳 とり肉 レバー入りウィンナー ハンバーグ	牛乳 ふた肉 あさり えび なんとぎょうざ ちりめんじゃこ	牛乳 レバー入りウィンナー 豆乳メンチカツ チーズ	牛乳 こんぶ がんもどき ちくわ みそたまご焼き 納豆 ひじき	牛乳 とり肉 豆乳 白いんげん豆 ハムヨーグルト
さいの食品	ごはん マカロニ ジャがいも 米油 さとう	ごはん はるさめ 米油 てんぷん ごまごま油 さとう	米粉パン 米油 ルウ 大豆油 さとう	麦ごはん さといも さとう ごま	ごはん 米油 ルウ 米粉
みどりの食品	たまねぎ にんじん 赤ピーマン れんこん セロリ トマト りんご キャベツ きゅうり コーン	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな もやし	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ こまつな キャベツ きゅうり コーン	だいこん にんじん こまつな たくあん	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ こまつな もやし コーン

冬に流行しやすい食中毒

ノロウイルス

予防のために

- 食事の前には、必ず石けんで手を洗きましょう。
- 調理の時は、十分に加熱をしましょう。
- 嘔吐、下痢の症状がある場合は、早めに受診しましょう。

食中毒予防の基本 手洗い



嘔吐や下痢の症状がある場合は、担任の先生に申し出て、給食当番は控えましょう。

食中毒予防にもかぜ予防にも、手洗いは大切だね!



きれいに手を洗おう!!



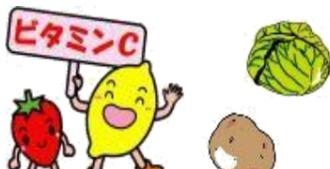
かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかりと食べることが大切です。

たんぱく質はしっかりと。



熱源となる筋肉を作る材料になるため、体を寒さから守ってくれます。

ビタミンCはたっぷり。



抵抗力を高め、感染症やかぜ予防に効果があります。

ビタミンAは欠かさず。



のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎます。

脂質は適度に。



少ない量で大きなエネルギーになります。とりすぎに気を付け、食事に上手に取り入れていきましょう。



今月のテーマ②・・・好き嫌いなく食べよう

曜日	月	火	水	木	金
	11日	12日	13日	14日	15日
エネルギー	小 609 kcal 中 736 kcal	小 647 kcal 中 786 kcal	小 581 kcal 中 704 kcal	小 658 kcal 中 798 kcal	小 649 kcal 中 779 kcal
食塩相当量	小 2.3 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.2 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳、とり肉、厚揚げ、たら、豆乳、いか、みそ、ツナ、のり	牛乳、高野豆腐、ぶた肉、たまご、さわら	牛乳、かまぼこ、とうふ、だいず、豚レバー、みそ、塩こんぶ	牛乳、厚揚げ、みそ、とり肉、とうふ、ぶた肉	ジョア(ストロベリー)、とり肉、油揚げ、ベーコン
きいろの食品	ごはん、米油、ノンエッグマヨネーズ、さとう	ごはん、じゃがいも、米油、さとう	ごはん、でんぷん、大豆油、さとう、米油	ごはん、さつまいも、でんぷん、米粉、大豆油、米油、さとう	ソフトめん、さつまいも、大豆油、さとう、ルウ、水あめ、こま、米油
みどりの食品	はくさい、にんじん、えのきだけ、みずな、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ、オータムポエム、キャベツ、ゆず	にんじん、ねぎ、こまつな、えのきだけ、ごぼう、キャベツ、きゅうり	だいこん、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ごぼう、ねぎ、しいたけ、えだまめ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、ねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、コーン
	18日	19日 減塩愛ディア献立	20日	21日 冬至献立	22日
エネルギー	小 600 kcal 中 731 kcal	小 598 kcal 中 732 kcal	小 672 kcal 中 824 kcal	小 593 kcal 中 717 kcal	小 - kcal 中 801 kcal
食塩相当量	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3.5 g	小 1.7 g 中 2 g	小 - g 中 3.4 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳、わかめ、たまご、みそ、ぶり、ツナ、かつお節	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、さば	牛乳、だいず、ぶた肉、レンズ豆、ひじき、ひよこ豆、ハム	牛乳、とうふ、油揚げ、みそ、ちくわ、ぶた肉、大豆ふりかけ	牛乳、ぶた肉、だいず、海そうミックス、ツナ
きいろの食品	ごはん、じゃがいも、でんぷん、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、水あめ	ごはん、でんぷん、はるさめ、大豆油	コッパン、赤いんげん豆、じゃがいも、コロッケ、米油、さとう、ルウ、大豆油	ごはん、大豆油、米油、さとう、でんぷん	麦ごはん、じゃがいも、米油、ごま油、ルウ、さとう、こま
みどりの食品	だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	たけのこ、ごぼう、えのきだけ、にんじん、もやし、ほうれんそう、コーン	たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、グリーンピース	なめこ、にんじん、はくさい、ねぎ、かぼちゃ、だいこん、ゆず	たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、みかん

好ききらいしないで 何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



ちょっとした工夫で、
食べるきっかけを！

苦手な野菜がある人

野菜と仲良くなろう！

- ☆ おいしい旬の時期に食べてみよう。
- ☆ 自分で栽培したり、料理したりしてみよう。
- ☆ 好きな味付けに変えてみよう。
- ☆ 盛り付けを工夫して、楽しくしてみよう。
- ☆ みんなで一緒に食べてみよう。

牛乳が苦手な人

こんな工夫をしてみましょう！

- ミルクゼリーや牛乳寒天をつかって、おやつに利用してみよう。
- シチューやグラタンなどの料理に入れてみよう。
- 季節の果物を加えて、ジュースにしてみよう。

12月の予定

- 21日(木) 小中川小なし
- 22日(金) 全小学校給食なし

ベリー×2シェイク

- ・牛乳 150ml
- ・練乳 小さじ1
- ・ヨーグルト 50g
- ・冷凍いちご 50g
- ・冷凍ブルーベリー 大さじ1

【作り方】

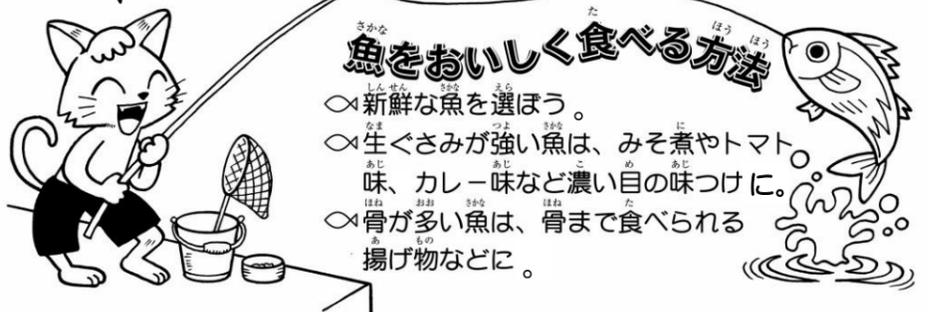
材料すべてをミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。



魚が苦手な人

魚をおいしく食べる方法

- 新鮮な魚を選ぼう。
- 生くさみが強い魚は、みそ煮やトマト味、カレー味など濃い目の味つけに。
- 骨が多い魚は、骨まで食べられる揚げ物などに。



給食レシピ紹介

しょうゆフレンチ



【材料】 (4人分)

- ・青菜(ほうれん草や小松菜) 80g
- ・にんじん 20g
- ・もやし 100g
- ・ホールコーン缶 30g
- ・ハム 1枚
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・油 小さじ1強
- ・こしょう 少々

【作り方】

- ① 青菜はゆでて、水にさらす。水気をしぼり、2cm程度の長さに切る。
- ② にんじんは千切りし、ゆでる。もやしはゆでて、水を切る。
- ③ ハムは千切りにする。
- ④ ★の調味料を合わせ、①②③とコーン缶を和える。

もやしは、水からゆでるとシャキシャキ感が残りますよ。

白身魚の薬味ソース



【材料】 (4人分)

- ・白身魚50g 4切
- ・片栗粉 適宜
- (薬味ソース)
- ・長ねぎ 8g
- ・砂糖 小さじ2強
- ・ごま油 少々
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2弱
- ・酒 小さじ1
- ・おろししょうが 少々
- ・水 小さじ4

【作り方】

- ① 魚に、酒塩(酒小さじ1、塩少々を合わせる)をふり、くさみをとる。
- ② ①の水気をペーパーなどでしっかりふきとり、片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ③ 長ねぎはみじん切りにする。
- ④ 水と★の調味料を合わせ、煮立たせる。
- ⑤ ④に③のねぎを加える。お好みで一味唐辛子をふってもよい。
- ⑥ 揚げた②の魚に、⑤のソースをかける。

分量は、大量調理のレシピから割り返しています。大量調理の場合、調味料が少なく済むので、ご家庭で作る際には、味をみて加減してください。