



# 12月 こんだてよていひょう

	月	火	水	木	金
<b>こんだてめい</b>	<p><b>栄養バランスを考えた食事 で 寒さに負けない体をつくろう!</b></p> <p>丈夫な体をつくるためには好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。</p>				
<b>1・2群</b> 体をつくるもとになる食品	<p>野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう! (ビタミンA、C)</p>				
<b>3・4群</b> 体の調子を整える食品	<p>おかずをしっかり食べて体力をつけよう!(たんぱく質)</p>				
<b>5・6群</b> エネルギーのもとになる食品	<p>ほかほか、体を温めよう!(脂質)</p> <p>※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。</p>				
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	<p>643kcal/24.0g 魚・海藻・卵・果物</p>				
<b>こんだてめい</b>	<p>4 ①ポークカレー (煮ごはん) ②牛乳 ③ベリーベリーフルーツポンチ</p>	<p>5 ①ごはん ②牛乳 ③大豆の燗煮 ④さばのみそ煮</p>	<p>6 ①キャラメル焼けパン ②牛乳 ③ABCパスタのトマトスープ ④ブロッコリーとコーンのソテー</p>	<p>7 ①ごはん ②牛乳 ③すきやき ④焼の巻あえ</p>	<p>8 ①親子丼 (煮ごはん) ②牛乳 ③ゆりしん天穂のごま炒め</p>
<b>1・2群</b> 体をつくるもとになる食品	①ぶたにく チーズ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ひじき ④さば みそ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ウインナー	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく やきとろふ ④のり	①とりにく たまご かまぼこ ②ぎゅうにゅう ③かつおあぶらづけ さつまあげ
<b>3・4群</b> 体の調子を整える食品	①にんじん グリンピース たまねぎ りんごかじゅう ③バナナ ナブル もも みかん	③にんじん こんにゃく ほししいたけ いんげん	③トマト にんじん たまねぎ パセリ ④ブロッコリー コーン にんじん	③にんじん だいずもやし しゅんぎく はくさい ふかねぎ だいこん ④キャベツ にんじん こまつな だいこんつぼづけ	①にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう ③きりぼしだいこん こまつな にんじん
<b>5・6群</b> エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パター あぶら ③ストロベリーゼリー ブルーベリーゼリー	①こめ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう みずあめ こめこ	①コッパパン ミルメーク(キャラメル) あぶら ③ABO マカロニ ジャがいも ④オリーブオイル	①こめ むぎ ③さとう あぶら ④ごま さとう ごまあぶら	①こめ むぎ さとう でんぶん ③ごま ごまあぶら さとう
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	693kcal/21.2g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	630kcal/28.5g 卵・果物	600kcal/21.8g 豆・豆製品・魚・海藻・果物	604kcal/25.7g 豆・卵・いも類・果物	645kcal/30.5g 豆・豆製品・海藻・いも類・果物
<b>こんだてめい</b>	<p>11 ①煮ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④鶏野チャンプルー</p>	<p>12 ①煮ごはん ②牛乳 ③豆腐の中華煮 ④ブルコギ</p>	<p>13 ①小さいコッパパン ②牛乳 ③マーシャルピーンズ ④カルボナーラ・スパゲティ ⑤きくらげのサラダ</p>	<p>14 ①炊き込みごはん ②牛乳 ③さつまいものスープ ④ぶりのカップ焼き</p>	<p>15 ①煮ごはん ②牛乳 ③みそおでん ④鯉じゃこふりかけ</p>
<b>1・2群</b> 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ むぎみず おから ④にゅうやどろふ とりにく	②ぎゅうにゅう ③とろふ とりにく ④ぶたにく だいずミート	②ぎゅうにゅう ③ベーコン たまご ぎゅうにゅう チーズ しろういんげんまめ	①とりにく ②ぎゅうにゅう ④ぶり	②ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき こんぶ むぎみず うずらたまご ちわ ④さけフレーク しらすほし
<b>3・4群</b> 体の調子を整える食品	③にんじん だいこん だいずもやし こんにゃく はねぎ ごぼう ④にんじん ほししいたけ ニラ	③ふかねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ ④にんじん たまねぎ きくらげ もやし ニラ	③にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ④きくらげ キャベツ コーン ブロッコリー	①にんじん ほししいたけ たけのこ ③にんじん たまねぎ ごぼう しめじ ほうれんそう ④レモンかじゅう ふかねぎ	③にんじん だいこん じゃがいも いんげん こんにゃく ④こまつな むみかん
<b>5・6群</b> エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④ごま さとう あぶら	①こめ むぎ ③ごまあぶら でんぶん ④さとう ごまあぶら ごま	①コッパパン ③オリーブオイル スパゲティ ナマクリーム ④さとう オリーブオイル ⑤マーシャルピーンズ	①こめ むぎ あぶら ③さつまいも ④ごま さとう	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④ごま ごまあぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	674kcal/30.2g 魚・海藻・卵・果物	644kcal/29.6g 魚・海藻・卵・いも類・果物	686kcal/26.2g 豆製品・魚・海藻・いも類・果物	635kcal/28.9g 豆・豆製品・海藻・卵	631kcal/24.8g 緑黄色野菜
<b>こんだてめい</b>	<p>18 ①ごはん ②牛乳 ③マーボー天穂 ④ちやしのナムル</p>	<p>19 ①ごはん ②牛乳 ③岩豚汁 ④ひるあぎ</p>	<p>20 ①クロワッサン ②牛乳 ③クリスマスケーキ ④コーンポタージュ ⑤フライドチキン・フラワーサラダ</p>	<p>21 ①ごはん ②牛乳 ③巻寿司 ④じゃがじゃがカレーきんぴら</p>	<p>22 ①少なめわかめ煮ごはん (巻メニュー) ②牛乳 ③かぼちゃほうとう ④小松菜とじゃこの炒め物</p>
<b>1・2群</b> 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あかみそ だいず	②ぎゅうにゅう ③さけ こめみそ ④ぶたにく さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③とりにゅう ベーコン ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③とりにく やきとろふ ④ぶたにく だいずミート	①わかめ ②ぎゅうにゅう ③とりにく むぎみず ④あぶらあげ しらすほし だいずミート かつおぶし
<b>3・4群</b> 体の調子を整える食品	③にんじん グリンピース ほししいたけ たけのこ たまねぎ ④もやし キャベツ にんじん コーン ニラ きくらげ	③にんじん だいこん しめじ コーン ふかねぎ こまつな ④にんじん きくらげ こんにゃく ひる(はにんにく)	③にんじん たまねぎ パセリ コーン ④ブロッコリー カリフラワー	③にんじん だいこん だいずもやし ほししいたけ はくさい ふかねぎ ④にんじん たまねぎ いとこんにゃく いんげん	③かぼちゃ たまねぎ ほししいたけ にんじん ふかねぎ ④にんじん こまつな もやし
<b>5・6群</b> エネルギーのもとになる食品	①こめ ③ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ④ごま ごまあぶら さとう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら ごま	①クロワッサン ③じゃがいも ④こめこ でんぶん あぶら ⑤ケーキ	③くずきり ④じゃがいも あぶら さとう	①こめ むぎ ③ほうとうどん あぶら さとう ④ごまあぶら さとう
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	623kcal/23.1g 魚・海藻・卵・いも類・果物	600kcal/29.3g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	664kcal/25.9g 豆・魚・海藻・卵・果物	603kcal/28.0g 魚・海藻・卵・果物	662kcal/26.3g 卵・いも類・果物

★物資調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## おやつとり方を考えよう!

### おやつとは?

おやつは、生活にうるおいを与える楽しい時間です。  
また、日や宵の小さな小児や激しいスポーツをする人にとっては、三食の食事を補う食事(=補食)にもなります。



### おやつ≠おかし



食事を補うという面から考えても、おやつ≠甘いもの・お菓子は限りません。おにぎりやチーズ、果物なども、おやつとして考えてみましょう。

### 食べる時間と量の“きまり”を作ろう

おやつを食べるときは、「量」と「時間」について、しっかりルールを決めて食べるようにしましょう。



### 1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつの食べすぎて、メインの食事が食べられなくなってしまうと、おやつの時間や量を考え、だらだらと食べ続けることが大切です。

12月22日は

**冬至**

冬至は、一年の中でいちばん昼が短く、夜が長い日です。  
冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に浸かると、この年の冬至は、鳥羽をひかないという言い伝えがあります。節食では、22日にかぼちゃを入れた「かぼちゃほうとう」が盛ります。  
この冬至鳥羽の子もたちが、鳥羽をひかず、元気に過ごせますように・・・と願いを込めて、作ります!お楽しみに〜♪



# 12月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
<p><b>琴弓の知産知消</b> (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦もど</li> <li>・黒砂糖</li> <li>・薬にんにく(ひる)</li> <li>・もやし</li> <li>・きくらげ</li> <li>・葉ねぎ</li> </ul>	<p>いよいよ12月、今年も残りわずかとなりました。</p> <p>朝夕一段と冷え込むようになり、体調を崩す人が増える時期です。</p> <p>インフルエンザ、ノロウイルス、風邪などへの予防をしっかりしましょう。感染症予防の第一の鉄則は、せっけんを使った丁寧な手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には、必ず手を洗いましょう。ガラガラうがいもお忘れなく～!</p> 			<p>1</p> <p>1=じん蒸パン</p> <p>深いめし</p> <p>根菜みそ汁</p>
	<p>深川めしは、あさりの炊き込みごはんのことで、東京の深川地区で、あさがたくさん獲れていた江戸時代に生まれた料理です。あさりのだしがお米にも染み込んでいます。</p>			
<p>4</p> <p>パイパイフルーツポテト</p> <p>ポテトパン</p> <p>ポテトカレー</p> <p>ポークカレー</p>	<p>5</p> <p>ごはんのみそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>大豆の味噌煮</p>	<p>6</p> <p>フコッコとコーンのバター</p> <p>キャベツ揚げパン</p> <p>アボカドのトースト</p>	<p>7</p> <p>リンゴと小麦粉</p> <p>小麦粉</p> <p>小麦粉</p>	<p>8</p> <p>切り干し大豆の味噌汁</p> <p>切り干し大豆</p> <p>親子丼</p>
<p>給食センターのカレーは手作りのカレールーです。バターや小麦粉、香辛料を炒めます。副食は、2種類のゼリーが入ったフルーツポンチです。</p>	<p>ひじきは、血を造るために必要な鉄分を多く含んでいます。成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい食品のひとつです。</p>	<p>人気メニューの揚げパンをキヤラメル風味に仕上げます。ビニール袋を使って食べてください。冬に旬を迎えるブロッコリーは彩りが鮮やかです。</p>	<p>すき焼きは、農具の鋤を鉄板の代わりにして焼いたことから、鋤焼と呼ばれるようになりました。磯の香和えは、海苔が入った和えものです。</p>	<p>親子丼は、親(=鶏)と子(=卵)を使う料理です。私たちは人間は、命をいただいて、自分の命を繋いでいます。命に感謝していただきます。</p>
<p>11</p> <p>高野豆腐ハンバーグ</p> <p>高野豆腐</p> <p>ハンバーグ</p>	<p>12</p> <p>ブルゴギ</p> <p>ブルゴギ</p> <p>豆腐の味噌煮</p>	<p>13</p> <p>さくら餅のサウダ</p> <p>さくら餅</p> <p>カルボナーラ</p>	<p>14</p> <p>ぶりのカッパ焼き</p> <p>ぶり</p> <p>カッパ</p>	<p>15</p> <p>魚まじりのみそ汁</p> <p>魚まじり</p> <p>みそ汁</p>
<p>ゴーヤチャンプルーならぬ、「高野豆腐ハンバーグ」を作ります。高野豆腐は、豆腐を凍らせてから、乾燥させます。カルシウムが豊富な食品です。</p>	<p>ブルゴギは韓国の代表的な料理で、甘めの下味に漬け込んだお肉を野菜と一緒に炒めませす。下味にコチュジャン(甘い唐辛子味噌)も使います。</p>	<p>カルボナーラ・スパゲティに挑戦します。使われている黒こしょうが「炭」の意味を表す「カルボネ」に似ていることが名前の由来です。</p>	<p>しもむら小6年生が立てた献立です。13人みんなで力を合わせた、栄養満点の献立です! 味わって食べてくださいね。</p>	<p>おでんのおいしい季節です。大根やこんにやく・ちくわ・結び昆布などを大きな釜で煮込みます。今日は地元の麦もそを使ったみそ味のおでんです。</p>
<p>18</p> <p>もやしのTAIL</p> <p>もやし</p> <p>TAIL</p>	<p>19</p> <p>ひるあぎ</p> <p>ひるあぎ</p> <p>石狩汁</p>	<p>20</p> <p>フルーツケーキ</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>クリスマスケーキ</p>	<p>21</p> <p>みじんヨーグルト</p> <p>みじん</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>22</p> <p>小豆の味噌汁</p> <p>小豆</p> <p>味噌汁</p>
<p>大根は、寒くなれば寒くなるほど、糖分が増し、みずみずしくて甘い大根になります。今日は、ピリ辛と辛いマーボー大根を食べて、体を温めましょう。</p>	<p>旬の地元のひるを使っ、沖永良部島の郷土料理・ひるあぎを作ります。石狩汁は、北海道の郷土料理で、鮭を入れたみそ仕立ての汁です。</p>	<p>クリスマス 一足早いクリスマスメニューです。セレクトデザートは、事前に自分が選んだケーキを食べましょう。一番人気はチョコケーキでした。</p>	<p>鍋の美味しい季節になりました。昆布とかつお節で一番だしをとり、季節の野菜や焼き豆腐、くずきり等を入れ、ぐつぐつ煮込み、寄せ鍋を作ります。</p>	<p>冬至 冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に浸かると、この年の冬は、風邪をひかないという言い伝えがあります。良いお年をお迎えください。</p>

## 楽しく元気を冬休み!

もうすぐ冬休みです。年末年始には、親戚が集まったり、新年を祝ったり・・・と楽しいイベントが盛りだくさんですね。冬休み中も楽しく、元気に過ごすために、バランスの良い食事と適度な運動で、寒さに負けない体をつくりましょう。

食事をする時間を決めよう!



ゆっくり食べる習慣をつけよう!



おやつは内容を考えて食べよう!



毎日、体を動かそう!



寝る前に食べるのはやめよう!

