

12月

おおきな～れ

令和5年12月
佐久市学校給食南部センター
食育通信



今月の給食目標は『寒さに負けない食事をしよう』です。
朝晩と冷え込むようになり、気温の変化についていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりする人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗いうがいが大切です。そして1日3食好き嫌いをなく食事を取り、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し疲れをためないように心がけましょう。

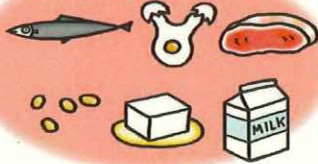
栄養バランスを考えた食事です
寒さに負けない体をつくらう!

丈夫な体をつくるためには好き嫌いを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。

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)



おかずをしっかり食べて体力をつけよう! (たんぱく質)



ほかほか、体を温めよう! (脂質)



※少量で効率が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。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

冬至の食べ物紹介: かぼちゃ(なんきん), にんじん, かんてん, うどん

今年の冬至は12月22日です。
Illustration of a child eating.

給食では、幸せと健康を願い、地元のかぼちゃのほうとう、ゆず風味の野菜の和え物、こんにやく入り豚肉丼を作ります



にんじんの色



栄養豊富なにんじんは、給食に欠かせない野菜です。

★12月給食レシピ★

野菜を使った給食レシピを教えてください! トリクエストいただきましたので紹介します。

Recipe list: 『野菜のゆず風味』4人分, 『お芋と小松菜の土佐和え』4人分, 『厚揚げのカレー炒め』4人分

PTA活動と連携した食育

2学期は岸野小学校と中込小学校のPTA試食会、各校PTA会長さんや校長先生等にご参加いただく給食センター運営委員会での試食会を行いました。佐久城山小学校では学校保健委員会にて食育講話を行いました。保護者の皆様と一緒に子どもたちの健康や食事について考える機会をいただきありがとうございました。感想やご意見等、今後の給食運営、食育推進にいかしてきたいと思います。給食センターでは、センター見学や試食会等にぜひ多くの皆様にご参加いただきたいと思います。随時受け付けておりますので、ご連絡をお待ちしています。



12月 予定献立表

今日の給食目標 「寒さに負けない食事をしよう！」



令和5年12月1日
佐久市学校給食南部センター

日	曜日	献立名		今日の給食目標			エネルギー(kcal)		一ロメモ			
		主食 <5群> 炭水化物	おかず 主菜 副菜 汁 デザート	<1群> 魚 肉 豆腐 たんぱく質 牛乳	<2群> 牛乳 小豆 海藻 無機質	<3群> 緑黄色野菜 ビタミン	<4群> その他の野菜 果物 ビタミン	<5群> 穀類 芋 砂糖 炭水化物	<6群> 油類 脂質	たんばく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	金	ごはん	ごまみそレバー いそかあえ 中華風なめこそスープ	鶏レバー・鶏油 鶏肉のみ のり		ごぼう キャベツきゅうりもやしコーン	でんぶん・米粉さとう	米油(揚げ油)・ごま	582	737		レバーには血液のもとになる鉄や、風邪予防になるビタミンが多く含まれます。普段よく食べた「ごぼうチップ」もそえて、食べやすい味つけに工夫しました。
4	月	ごはん	鶏肉の塩こうじやき 小松菜としらすの和え物 おでん	とりこ しらす干し・塩昆布	小松菜・にんじん 白菜きゅうり				567	728		日本の中からコラが料理目録『犬根はエライ』から「おでん」を作ります。ひかえめだけと食卓にかかせない犬根の魅力を、漫画家独自のグルメの作者が楽しく紹介する絵本です。今週は旬の大根料理を作ります。
5	火	コッペパン	オムレツのきソース 大根とチキンのサラダ クラムチャウダー	プレーンオムレツ チキンさきみ とりこ・ホタテ		たまねぎしめじ 大根きゅうりコーン	でんぶん さとう	米サラダ油	656	806		
6	水	わかめごはん	和風うめチキンあげ かみかみサラダ とんじる クレープ(みかん)	とりこ さきいか ぶたにく・うらみそ	のり	練り梅 きゅうりキャベツ	でんぶん・さとう	米油(揚げ油)	702	865		佐久城山小学校 希望献立 ♡おたのしみに♡
7	木	こめこパン	ニョッキのトマトソース ひじきのさっぱりあえ 大根と豚肉のスープ	野菜入りソーセージ 海苔ひじきチーズ ぶたにく	ホールトマト にんじん	たまねぎしめじ・マッシュルーム きゅうり・コーン・レモン果汁	おじやもち さとう	オリーブ油	612	750		今月の旬の食材 ・大根・長ねぎ・にんじん ・ごぼう・かぶ・ブロッコリー・ぶい
8	金	ごはん	のりしおビーンズ こんにやく海そうらだ ハヤシライス	*大豆 海藻 ぶたにく	青のり	キャベツきゅうりレモン果汁	でんぶん サラダこんにやくさとう	米油(揚げ油)	629	803		「のり塩ビーンズ」は大根をカリカリに揚げ、青のりと塩をふります。大豆は成長期に必要な栄養素の鉄やカルシウムを多く含みます。
11	月	ごはん	いかのみりんやき 白菜のおかかあえ 切干大根のみそしる くだもの(りんご)	いかみそ 削り節 鶏揚げ・鶏りばら・みそ	にんじん にんじん・小松菜	白菜キャベツ えのきだけ・切り干し大根 りんご	さとう		505	644		旬の味 ~りんご~ 今月のりんごは長野県産の「サンふじ」です。
12	火	コッペパン	鶏肉のハニーマスタードやき 大豆とツナのサラダ いろどり野菜のトマトスープ	とりこ *大豆ツナフレーク ぶたにく		キャベツきゅうり たまねぎ・大根・えだまめ	はちみつ	米サラダ油	649	805		しゃかり野菜 かせ予防
13	水	ごはん	厚あげのカレーいため お芋と小松菜のときあえ さわにわん	鶏肉・生揚げ 削り節 魚かまぼこ・ぶたにく	にんじん わかめ 小松菜	たまねぎ ごぼう・もやし・えのきだけ	さとう	米サラダ油	571	723		旬の味 ~白菜~ 葉が旬の白菜。12月は小松菜、ほうれん草、チンゲン菜を使います。葉の厳しい寒さにあたって旨味が増します。
14	木	ソフトめん	大豆とさつまいもの甘辛あげ 中華風ツナサラダ キムチラーメンじる	*大豆 ツナフレーク ぶたにく		キャベツきゅうりもやし 白戻したまねぎ・キムチ漬け・長ねぎ	でんぶん さとう	米油(揚げ油)・ごま	646	795		ソフト麺(中華麺)に合わせて、寒い日に体を温める「キムチラーメン汁」を作ります。風邪予防のビタミンの多い野菜が入ります。
15	金	ごはん	鯉のからあげトマトソース ごまきなこあえ あじわいじる	水こい 青大豆きな粉 とりさきみとうふ	にんじん ほうれん草 にんじん	たまねぎ 白菜キャベツ ごぼう・大根	でんぶん・さとう	米油(揚げ油)・米サラダ油	579	734		食育の日献立「びんびんキラリ食」 郷土食の佐久鯉(こい)を味わおう!
18	月	ごはん	厚あげのにんじんみそ こかぶのかおりあえ まるやかみそしる くだもの(みかん)	生揚げみそ 鶏揚げ・鶏りばら・みそ	にんじん	きゅうりかぶ・キャベツ 大根しめじ・長ねぎ 温州みかん	さとう	米油(揚げ油)	590	753		旬の味 ~みかん~ 風邪予防のビタミンが多く含まれています。
19	火	こくとうパン	魚とポテトのレモンあげ きわかめのサラダ 白菜とベーコンのスープ	バス ベーコン	さやいんげん にんじん	レモン果汁 きゅうり・大根 たまねぎ・えのきだけ・コーン・白菜	でんぶん さとう	米油(揚げ油)	648	796		旬の味 ~白菜~ 寒く霜がおりる頃、甘みが出ます。白菜の甘みを感じながら味わいましょう。
20	水	ごはん	ぶりのてりやき きゃべつのもみづけ じゃがぶたキムチ	ぶり 削り節 ぶたにく	にんじん	キャベツきゅうり たまねぎ・キムチ漬け	さとう	米油(揚げ油)	632	801		12月22日(金) 冬至献立 冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと昔から伝えられています。またこんにやくを食べ、新年を迎える準備をします。
21	木	コッペパン	ペンネの豆乳トマトソース 大豆もやしのサラダ キャベツのスープ	鶏肉・豆乳クリーム とりさきみ	ピーマン にんじん	たまねぎ 小大豆もやしきゅうり キャベツたまねぎ	マカロニペンネ さとう	オリーブ油	569	702		
22	金	ごはん	こんにやく入り豚肉丼の具 野菜のゆず風味 かぼちゃほうとう	ぶたにく とりさきみ・鶏揚げみそ	にんじん	たまねぎしめじ 白菜・大根きゅうりゆず果汁 大根・干しいたけ・長ねぎ	こんにやくさとう さとう	米サラダ油	601	766		今月の栄養価平均
25	月	ごはん	鶏肉の香草パン粉やき チーズサラダ 米粉マカロニのスープ クリスマスケーキ	とりこ 野菜入りソーセージ	チーズ にんじん	キャベツ たまねぎ・キャベツ	パン粉 さとう	オリーブ油	639	783		栄養価 小学校 基準値
26	火	コッペパン	チリコンカン もやしとコーンのサラダ 白菜と厚あげのスープ	鶏肉・生揚げ とりこ	ホールトマト わかめ にんじん	たまねぎ もやし・コーン・きゅうり たまねぎ・白菜・長ねぎ	さとう	米サラダ油	613	751		栄養価 中学校 基準値

*献立の材料を食品の体内での「主なはたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をとるためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。