

がつ 12月



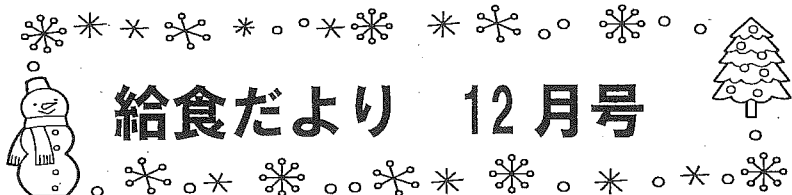
よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしゅうすだ 佐久市学校給食白田センター



品 種	献 立 名	赤色の肉類 血や肉になる		緑色の肉類 体の調子を整える		茶色の肉類 腸や胃の元になる		ひとくち メモ	栄養価 小学生	栄養価 中学生
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		鶏肉 さきいり 茹で肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	しょうが だいこん なす もやし えのきだけ	米 砂糖 油 ごま油 ごま	米 ごま油 ごま			
1 金	ごはん チンジャオロース ネムル 中華風なめこスープ	☆						「善さ」に負けない競争をしようです。	エネルギー 606 kcal タンパク質 28.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g	726 kcal 34.2 g 20.7 g 2.5 g
4 月	ごはん とりのから揚げ かみかみサラダ 豚汁 りんご	☆						切原小学校6年生 希望献立☆	エネルギー 696 kcal タンパク質 31.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g	856 kcal 39.6 g 23.4 g 2.5 g
5 火	ごはん チリビーンズ マカロニサラダ かぶのスープ	☆						給食応援団からの野菜の献立は今年度は12月までです。	エネルギー 674 kcal タンパク質 27.5 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.9 g	826 kcal 33.1 g 36.4 g 3.4 g
6 水	ごはん 竹輪のごまがらめ 五目きんぴら すまし汁 みかん	☆						みかんにビタミンCがたくさん入っています。	エネルギー 649 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.3 g	799 kcal 239.0 g 18.2 g 3.0 g
7 木	ソフト麺 カレーソース ポテトカップグラタン(えび) ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	☆						ブロッコリーやカリフラワーはキャベツの仲間です。	エネルギー 674 kcal タンパク質 21.5 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 4.0 g	690 kcal 28.1 g 27.8 g 4.5 g
8 金	ごはん さばのねぎみそ焼き ゆかり和え むらくも汁	☆						むらくも汁は、餅がうすらとたなびく「むらくも」のように見えることが出来ず。	エネルギー 633 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.0 g	752 kcal 27.2 g 27.1 g 2.5 g
11 月	ごはん 山賊焼 白菜漬 みそ汁	☆						山賊焼は、松本や安曇野などの中信地区でよく食べられている料理です。	エネルギー 606 kcal タンパク質 26.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g	733 kcal 35.2 g 19.5 g 2.6 g
12 火	米粉パン 卵とチーズのオープン焼き グリーンサラダ トマト味ABCスープ	☆						給食を食べる前はきちんと手洗いをしましょう！	エネルギー 624 kcal タンパク質 25.5 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.6 g	720 kcal 31.2 g 22.3 g 3.1 g
13 水	ごはん しゅうまい(巾2個、巾3個) 芋子あえ 中華丼の具	☆						しゅうまいは、中の肉を食べるために皮で巻んだものです。	エネルギー 649 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g	789 kcal 30.0 g 24.3 g 2.2 g
14 木	コッパパン 白身魚のフライ チーズサラダ コンスープ	☆						チーズは、飛鳥時代から食べられていたそうです。	エネルギー 679 kcal タンパク質 25.3 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.2 g	839 kcal 30.8 g 33.8 g 4.2 g
15 金	ごはん とりたまかち 福神漬 あえ りんご	☆						りんごには、ペクチンという食物繊維がたくさん入っています。	エネルギー 638 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g	809 kcal 25.4 g 22.1 g 3.2 g
18 月	いりこなめし ししゅもの磯辺揚げ ツナとごぼうのサラダ すまし汁	☆						ごぼうは「根っこ」の部分を食べています。	エネルギー 609 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.1 g	764 kcal 31.5 g 23.3 g 4.0 g
19 火	コッパパン とりの肉の香り焼き イタリアンサラダ 白菜と貝のスープ マーマレードジャム	☆						マーマレードジャムには、柑橘類の果物が使われています。	エネルギー 598 kcal タンパク質 33.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.3 g	748 kcal 42.8 g 23.7 g 4.0 g
20 水	ごはん 凍り豆腐の甘酢あん ほうれん草のごまきなご和え あじわい汁	☆						びんびんキラリ食☆	エネルギー 631 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g	747 kcal 26.9 g 21.3 g 2.0 g
21 木	バターパン タンドリーチキン レモンあえ クラムチャウダー クリスマスデザート	☆						クリスマス献立	エネルギー 779 kcal タンパク質 36.5 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.7 g	959 kcal 45.7 g 36.2 g 3.5 g
22 金	ごはん 鱈のゆず風味焼き キャベツのみみ漬 かぼちゃ入りみそ汁	☆							エネルギー 664 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.2 g	672 kcal 32.5 g 13.5 g 2.6 g
25 月	ごはん ぶりの照り焼き 切干サラダ みそ汁	☆						「ぶり」は出世魚です。	エネルギー 636 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g	771 kcal 31.3 g 24.1 g 2.6 g
26 火	丸パン ハンバーグトマトソース さっぱりポテトサラダ とりの肉と野菜のスープ ヨーグルト	☆						今年最後の給食です！	エネルギー 640 kcal タンパク質 23.9 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.3 g	797 kcal 36.2 g 28.3 g 3.3 g

※都合により内容を変更することがあります。

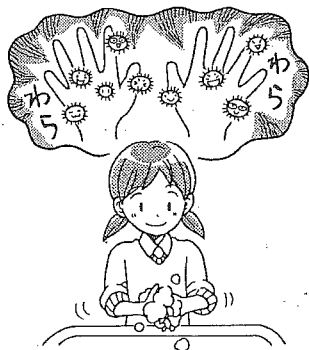

給食だより 12月号
 佐久市学校給食臼田センター

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会を利用して、大みそかや正月の行事食の由来などについて、家族で語り合ってみてはいかがでしょうか？ また、家庭の味や地域ならではの料理について話してみるのもよいでしょう。

かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に
手洗いをきちんとしていますか？

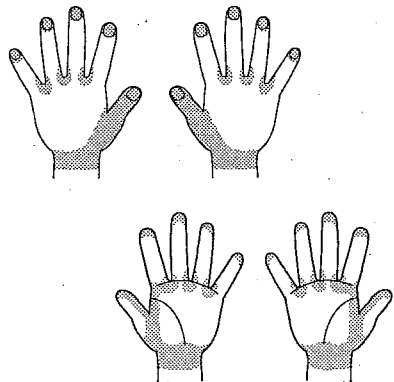
わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



洗い残しやすい場所

ポイントを知って
しっかり手洗い



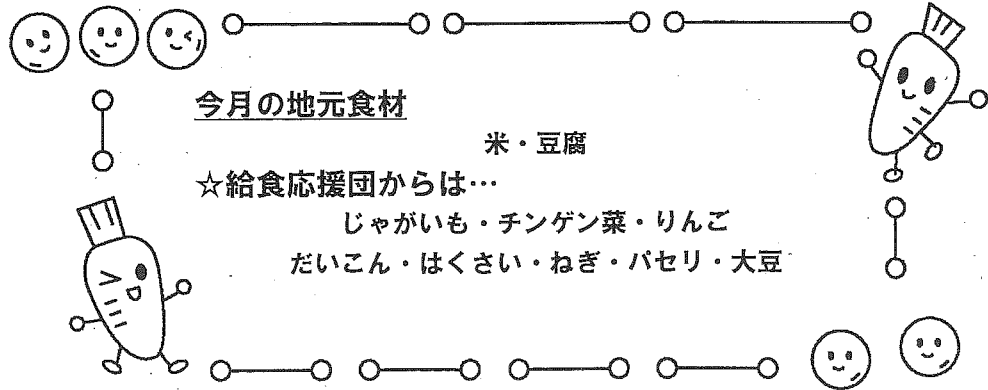
手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残さないように気をつけましょう。

☆好評献立紹介☆ ～和風梅チキン～

鶏もも肉	300g	しょうゆ	小さじ2
しょうゆ	小さじ2	砂糖	大さじ1
酒	小さじ2	みりん	小さじ1
片栗粉	適量	酢	小さじ1
揚げ油	適量	水	小さじ1
		梅干し	15g
		焼きのり	4g

<作り方>

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切り、しょうゆ・酒で下味をつける。
- ② 鍋にしょうゆ・砂糖・みりん・酢・水・きざんだ梅干しを入れ、一煮立ちさせてタレを作る。
- ③ 鶏肉に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉にタレをかけて、きざんだ焼きのりをかける。


今月の地元食材
 米・豆腐
 ☆給食応援団からは…
 じゃがいも・チンゲン菜・りんご
 だいこん・はくさい・ねぎ・パセリ・大豆