



# 12月分こんだてひょう



献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター  
十和田湖畔学校給食センター

給食回数 15回

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		しょく いく ひ こく め モ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
3 (月)			せんべいじる いわしオレンジに ツナとキャベツのサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> いわし、ツナ	<b>にんじん</b> 、 <b>ごぼう</b> 、まいたけ ねぎ、いとこんにやく ほうれんそう、 <b>キャベツ</b> たまねぎ	せんべい、マヨネーズ	680	862	いわしは漢字で書くと、魚へんに弱いと書きます。これは、いわしを陸にあげるとすぐに弱って腐りやすい魚であることから「よわし」と呼ばれ、この字が当てられたそうです。いわしには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや血液の流れを良くするDHAやEPAも多く含まれています。脳卒中などの生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。					
4 (火)			チヂミ ブロッコリーのごまポンずあえ シューチーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> えび、チヂミ カニかまぼこ	もやし、きくらげ、 <b>はくさい</b> メンマみずに、 <b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b> きゅうり、ブロッコリー	ちゅうかめん、あぶら さとう、ごま シューチーズ	718	823	韓国料理のチヂミには、「平たく伸ばして焼いたもの」という意味があります。米粉と卵を練った生地 にニラなどの野菜、いかやえびなどの具を入れて焼いた料理です。韓国では雨の日にチヂミを食べる 習慣があります。それは、チヂミを焼く音と雨の降る音が似ているためともいわれているそうです。					
5 (水)			はくさいのみそしる ますしおやき ほうれんそうのからしあえ しそひじき	<b>ぎゅうにゅう</b> 、なまあげ <b>にほしこ</b> 、 <b>みそ</b> 、ます たまご	<b>はくさい</b> 、 <b>にんじん</b> 、しめじ ねぎ、ほうれんそう、もやし ひじき	<b>ごはん</b>	565	702	白菜は、寒い季節の鍋料理に欠かせない野菜です。明治時代に日清・日露戦争で日本の兵士たちが、中国で白菜を食べ て気に入り、持ち帰ったのが始まりといわれています。ビタミンやカリウムが多く含まれており、日持ちも良いため、 冬場の野菜が少なかった時代には、貴重なビタミン源でした。給食でも、冬の季節にはたくさん白菜を使います。					
6 (木)			コーンポタージュ ハムチーズピカタ チキンサラダ ゼネラルレクラークジャム	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン ハムチーズピカタ <b>とりにく</b>	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、パセリ とうもろこし、さやいんげん <b>キャベツ</b>	<b>パン</b> <b>ゼネラルレクラークジャム</b> ドレッシング	777	914	水が冷たくなってきましたが、給食時間前に手をきれいに洗っていますか。今日の主食はパンで す。しっかり手を洗わないと、パンをちぎって食べるときに、手についた菌も一緒に食べること になります。せっけんをつけてよく泡立てて洗い、しっかりすすいで手を拭くようにしましょう。					※ジャム しょうゆ 小・中 2個
7 (金)			じぶにじる さばみそに きりぼしだいこんサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> さば、カニかまぼこ	<b>にんじん</b> 、ほうれんそう しめじ、ほししいたけ、はねぎ <b>きりぼしだいこん</b> 、きゅうり	<b>ごはん</b> 、でんぷん いたふ、ごま	650	847	じぶにじるは石川県金沢の郷土料理です。鴨肉と麩、しいたけなどをしょうゆ味の汁で煮込んでとろみをつけたものになりま す。江戸時代、この地域ではカモが多く飛んできたために鴨肉を使って作られるようになりました。材料を「じぶじぶ」 と煮て作られることから、この名がついたそうです。今日の給食では、鴨肉の代わりに鶏肉を使い、汁物にしました。					
10 (月)			とうふのみそしる レバーいりチキンちぎりあげ ながいものうまに はちみつゆずゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、とうふ <b>みそ</b> 、 <b>にほしこ</b> レバーいりチキンちぎりあげ <b>とりにく</b>	<b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b> つきこんにやく、ほししいたけ さやいんげん	いたふ、 <b>ながいも</b> さとう、ゼリー	615	815	12月22日は冬至の日です。冬至は、太陽が出ている時間が一年で一番短い日です。日本には、冬至の日にかぼちゃを食べたり、 ゆずを浮かべたお風呂に入ったりする習慣があります。ゆずの木は寿命が長く、病気に強いので、病気にならないようにと 願いを込めて、ゆず湯に入るようになったといわれています。今日は少し早いです、はちみつゆずゼリーを付けました。					※ちぎりあげ しょうゆ 小個・中2個 ゼリー容器 紙
11 (火)			りんごサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> <b>ぎゅうにく</b> 、だっしだいず チーズ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、トマト パセリ、だいこん、みずな <b>りんご</b> 、 <b>にんにく</b>	スパゲティ、マーガリン ドレッシング	634	784	中学3年生のリクエスト給食で第5位に輝い た「ミートソーススパゲティ」です。本場の イタリアではボロネーゼと呼ばれています。					① 寒さは負けな べを 作りまし しょう。
12 (水)			とんじる なっとう しらあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> こうやどうふ、 <b>みそ</b> なっとう、とうふ	<b>ごぼう</b> 、つきこんにやく <b>にんじん</b> 、しめじ、 <b>キャベツ</b> たまねぎ、こまつな	<b>ごはん</b>	663	846	白和えは、豆腐やごまを合わせて野菜を和え た料理です。日本で考えられたもので、約200 年前から料理本で紹介されていたそうです。					② 寒さは負けな べを 作りまし しょう。
13 (木)			ポトフ エビカツ しらたまクリームチーズあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ウィンナー</b> えびカツ、クリームチーズ	<b>キャベツ</b> 、たまねぎ、 <b>にんじん</b> セロリ、カリフラワー、パセリ パイン、みかん、もも	<b>パン</b> 、あぶら しらたまもち なまクリーム	765	960	今日は、中学3年生にアンケートをとったリ クエスト給食で、第17位となった「白玉ク リームチーズ和え」です。					③ 寒さは負けな べを 作りまし しょう。
14 (金)			ポークカレー だいこんサラダ パックふくじんづけ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> カニかまぼこ	<b>にんじん</b> 、たまねぎ <b>リンゴビューレ</b> 、だいこん きゅうり	<b>むぎごはん</b> 、じゃがいも カレールウ、マーガリン ドレッシング	729	928	冬に旬を迎える大根は、寒くなると甘味が増してお いしくなります。大根には、風邪の予防に効果的と いわれているビタミンCが多く含まれています。					④ 寒さは負けな べを 作りまし しょう。

## 食育

かぜよぼうやくだえいほうと  
(風邪予防に役立つ栄養素)

風邪のひき始めにも

**たんぱく質**

基礎体力をつけ、  
細菌やウイルスへの  
抵抗力を高める

肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品

**ビタミンA**

のどや鼻など粘膜を  
保護する

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー

**ビタミンC**

免疫力を高める

ブロッコリー、みかん、柿、じゃがいも、キウイフルーツ

## 食育

かぜときしょくじ  
(風邪の時の食事)

からだを温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切です。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとると良いでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消費を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

**ビタミンB1**

豚肉、玄米・胚芽米

**ビタミンB2**

ウナギ、ピーズ、カレイ、レバー

## “しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにこっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。

**こんな時は忘れず!**

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

**しっかり手を洗うには...**

- 手をめらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。



# 12月分こんだてひょう



献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター  
十和田湖畔学校給食センター

給食回数 15回

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		食育一口メモ					おしらせ
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ	
17 (月)		にしめ にしんかんろに こまつなのマヨネーズあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> なまあげ、さつまあげ にしんかんろに、ちくわ	<b>にんじん</b> 、 <b>ごぼう</b> 、こんにやく わらび、ふぎ、こんぶ ほししいたけ、こまつな	マヨネーズ	692	860	にしめは日本のお正月料理です。煮汁の中に、数種類の野菜を加えて味を染み込ませたもので、日持ちが良いため、お正月の3が日の間食べられていたそうです。にしめには、一つ一つの食材に縁起を担いだ意味が込められています。また、それを一つの鍋で一緒に煮ることから、「家族が仲良く結ばれますように」という願いも込められている料理です。					
18 (火)		なべっこだんご こうはくなます	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ふたにく</b> たまご、あずき	たけのこ、きくらげ、 <b>にんじん</b> チンゲンサイ、 <b>ねぎ</b> 、だいこん	そうめん、でんぷん ごまあぶら、にこみもち あんこ、さとう、ごま	656	829	なますとは、魚介類や野菜、果物を細かく切ったものを、酢を基本とした調味料で和えた料理のことです。正月のおせち料理の一つに、細かく切った大根と人参を甘酢で漬けた「紅白なます」があります。これは、白い大根と赤い人参を、縁起の良いものとされる紅白に見立てたものです。					
19 (水)		ながいものみそしる チキンみそカツ ごぼうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ、 <b>みそ</b> <b>にほしこ</b> 、 <b>チキンみそカツ</b> ちくわ	しめじ、 <b>にんじん</b> さやいんげん、 <b>ごぼう</b> きゅうり	<b>ごはん</b> 、 <b>ながいもの</b> 、ごま あぶら、マヨネーズ	656	826	ごはんはエネルギーのもとになる主食です。近年、朝ごはんを食べない人が増えていますが、朝食にごはんを食べることは、健康にとって良いことです。私たちは、寝ている間もエネルギーを消費するので、朝の体はガス欠状態です。エネルギーと水分の補給のためにも、しっかりと朝ごはんを食べることは大切です。冬休みの間も1日3食食べましょう。					
20 (木)		うみのやさいスープ ガストロハンバーグ フレンチサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> ハンバーグ	<b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b> 、わかめ かいそう、だいずもやし レタス、きゅうり あかピーマン、とうもろこし たまねぎ	<b>パン</b> 、はるさめ ごまあぶら ドレッシング	683	775	うみに囲まれた日本では、昔から海藻を多く食べてきましたが、みなさんは普段海藻を食べていますか。海藻にはたくさんの種類があり、わかめや昆布、のりの3種類が日本の海藻の生産量の90%を占めています。骨や歯を丈夫にするカルシウムや血を作る材料となる鉄が豊富に含まれています。丈夫な体を作るためにも、しっかりと食べましょう。					
21 (金)		パンプキンシチュー ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> チーズ、えび	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、 <b>かぼちゃ</b> マッシュルーム、とうもろこし レタス、ブロッコリー かんでん	<b>ごはん</b> 、なまクリーム シチュールウ マーガリン クリスマスケーキ ドレッシング	762	950	クリスマスは、12月25日でイエスキリストの誕生を祝う行事です。ヨーロッパやアメリカでは、一年の中で一番大きな行事としてお祝いします。クリスマスツリーを飾ったり、プレゼントの交換をして楽しみます。日本では、ローストチキンやフライドチキン、ケーキなどを食べますが、国によって食べる料理はさまざまです。今日のえびピラフにシチューを少しずっつけながら食べましょう。					※ケーキ容器：紙

## 食育



年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心がけましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

**冬休みの食生活 4か条**

**1** 早寝・早起き・朝ごはん

**2** 野菜をしっかり食べる

冬が旬!

**3** 食べ過ぎに気を付ける

体重もチェック!

**4** 適度に体を動かす

## かぼちゃ



西洋かぼちゃ

「えびすかぼちゃ」

日本で栽培されているかぼちゃは、大きく分けて「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類です。一般的によく食べられているのは西洋かぼちゃで、濃いオレンジ色の果肉を持ち、ほくほくとした食感と甘みが特徴。煮物や天ぷら、サラダ、ポタージュなどさまざまな料理にされるほか、甘みを生かしたスイーツにも利用されます。

1年で最も昼が短くなる冬至には、無病息災を祈ってかぼちゃを食べる風習がありますが、βカロテンをはじめ、ビタミンEやC、各種ミネラルを豊富に含み、まさに健康に役立つ食べ物です。

ひとくちおたより〈食材〉

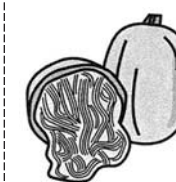
### 日本かぼちゃ



黒皮かぼちゃ

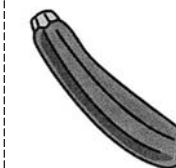
ねっとりとした食感で、甘みが少ない。煮物や蒸し料理に向く。

### ペポかぼちゃ



金糸瓜 (そうめんかぼちゃ)

ゆでると果肉がそうめんのようにほぐれる。



ズッキーニ

日本では歴史の浅い野菜。イタリア料理によく使われる。