

12月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立新井小学校

今年も残すところあとわずかとなりました。かぜをひかないようにして、元気に新しい年を迎えたいですね！

※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

栄養価の月平均値 エネルギー650kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.4g 塩分 2.3g

栄養価の基準値(中学年)エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

曜日	こんだて	からだをつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	栄養価
2月	お楽しみ給食 リクエストにおこたえて、お楽しみ給食復活です！何が出るかは、当日までお楽しみに♪	ぶたにく ウィナー ヤクルト メルルーサ ベーコン	こめ あぶら さとう	にんにく にんじん セロリー ピーマン トマト きゅうり とうもろこし ごぼう はくさい パセリ みかん	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g	11日	水 カレーライス 牛乳 ほうれん草のサラダ オレンジゼリー	とり ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ	こめ バター こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ほうれんそう とうもろこし オレンジ	エネルギー 653 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.6 g	20日	金 クリスマス献立 メリークリスマス！何が出るかは、お楽しみに♪	ベーコン ぶたにく とうにゅう チーズ ハム なまクリーム	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう さつまいも チョコレート タルトカップ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし グリンピース かぼちゃ	エネルギー 781 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 1.8 g
3日	火 さつまいもパン 牛乳 フルーツクリーム和え フレンチサラダ 肉団子スープ 11月に出して人気のあった、千葉県産さつまいもを使ったパンの登場です！	なまクリーム ハム ぶたにく	パン さとう あぶら でんぶん マロニー	パイン みかん もも バナナ キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.7 g	12日	木 照り焼きトースト 牛乳 お豆のシチュー アップルポンチ 紅茶のゼリーを入れたアップルポンチです。	ツナ のり チーズ ベーコン とうにゅう なまクリーム いんげんまめ	パン さとう じゃがいも こめこ あぶら	しめじ たまねぎ チンゲンサイ にんじん りんご みかん パイン もも	エネルギー 714 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.2 g						
4日	水 ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 生揚げの肉詰め煮 おかか和え 沢煮椀 みかん	ひじき ちりめんじゃこ なまあげ ぶたにく かつおぶし	こめ ごま さとう	ねぎ しょうが もやし にんじん ごぼう たけのこ みつば みかん	エネルギー 666 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.0 g	13日	金 チャーハン 牛乳 はたはた南蛮づけ ブロッコリーごまマヨ和え トックスープ みかん	なるとまき やきぶた とり ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう トック	しいたけ にんじん ねぎ ピーマン ブロッコリー はくさい こまつな えのきたけ だいこん みかん	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.1 g						
5日	木 ご飯 牛乳 カレー麻婆 ほうれん草中華和え 柿	ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら マッシュルーム ほうれんそう もやし かき	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g	16日	月 豚丼 牛乳 おかか和え すいとん	ぶたにく とり ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら しらたき さとう ごま こむぎこ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし とうもろこし ごぼう だいこん	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g						
6日	金 ご飯 牛乳 エコふりかけ さつまいもコロッケ 青菜とツナの和え物 味噌汁 花みかん 千葉県でとれるおいしいさつまいもを約43kgも使ったコロッケです。	しらすぼし ぶたにく ツナ わかめ みそ とうふ あぶらあげ	こめ さとう ごま さつまいも あぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ こまつな もやし しょうが だいこん ねぎ みかん	エネルギー 705 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g	17日	火 ターメリックライス & チリコンカン 牛乳 ゆず大根サラダ お麩のラスク	ぶたにく とり ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう やきふ バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト グリンピース きゅうり だいこん ゆず	エネルギー 656 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.5 g						
9日	月 ご飯 牛乳 鮭の和風マヨネーズ焼き 磯和え 豚肉とごぼうの炊合せ オレンジ 冬に美味しい根菜「ごぼう」をたっぷり使った炊き合わせです。	さけ のり ぶたにく こんにやく かたくりこ	こめ さとう あぶら ごぼう	ほうれんそう もやし にんじん しめじ ごぼう オレンジ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.0 g	18日	水 麦ごはん 牛乳 ワカサギカレーフリット ター かわりいか人参 肉じゃが リクエストにおこたえて、いかにんじんの登場です！！	わかさぎ いか ぶたにく	こめ むぎ あぶら はちみつ じゃがいも しらたき さとう	にんじん にんにく しいたけ たまねぎ さやいんげん	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g						
10日	火 しょうゆラーメン 牛乳 手づくりサラダ春巻き 中華和え りんご リクエストにおこたえて、ラーメンの登場です！！	ぶたにく とり ぶたにく チーズ	あぶら じゃがいも はるまきのかわ こむぎこ ごま さとう	たけのこ しょうが にんにく もやし たまねぎ ねぎ こまつな にんじん	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.9 g	19日	木 茶めし 牛乳 レバーのかりん揚げ 白菜のお浸し 一口おでん りんご	ぶたレバー ちくわ あげボール つみれ がくんもどき うずらのたまご	こめ あぶら さとう ごま こんにやく	しょうが はくさい こまつな にんじん だいこん りんご	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.7 g						



寒くなり、冬野菜がおいしい時期になりました。ブロッコリーは、冬野菜の代表です。花のつぼみの部分を食べる野菜です。カロテンやビタミンがたっぷり、かぜの予防にもなりますよ。今月は12月13日(金)の献立に登場します。おうちでもぜひ作ってみてください。

「ブロッコリーのごまマヨあえ」

【材料】作りやすい分量

ブロッコリー	1個
白いりごま	大さじ1
白すりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3~4
市販のめんつゆ	大さじ2分の1

↑給食では「しょうゆ」「だし汁」を混ぜて使っていますが、おうちで作るなら、市販のめんつゆが手軽で良いと思います(^_^)

- ブロッコリーは食べやすく小房に分ける。芯の部分も外側の皮をむいて、切り分ける。
- 切ったブロッコリーをゆでて冷ます。※ゆであがったブロッコリーは、水をかけないで、平らなざるなどに広げて冷ましたほうが美味しさが抜けません。
- 白いりごま、すりごま、マヨネーズ、めんつゆはあわせておく。
- ゆでたブロッコリーと3を和える。



Merry Christmas!!

どうぞよい年をお迎えください。

給食だより 12月

市川市立新井小学校

2019年も残りわずかとなりました。これから、冬至やクリスマス、大みそかなどのさまざまな行事があるので、行事食を食べて食文化を楽しむためにも、体調をととのえてすごしましょう。

かぜをひいたら

栄養 + **保温** + **安静**

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかぜの症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静にすごすことで早めに治せます。



今年(ことし)は12月(がつ)22日(にち)



冬至は、1年中(ねんじゅう)で昼間(ひるま)がもっとも短く(みじか)、夜(よる)がもっとも長い日(ひ)です。この日(ひ)を境(さかい)に日(ひ)が長くなり、太陽(たいよう)の力(ちから)が復(ふ)活(かつ)することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方(ほう)に向(む)いてくるという意味(いみ)もあります。

冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

冬至(とうじ)にかぼちゃ(かぼちゃ)を食べ(た)るとかぜをひかないなどのいい伝え(つたえ)があります。昔(むかし)から冬(ふゆ)を乗り(の)きるために、かぼちゃ(かぼちゃ)を食べ(た)ていました。



ゆず

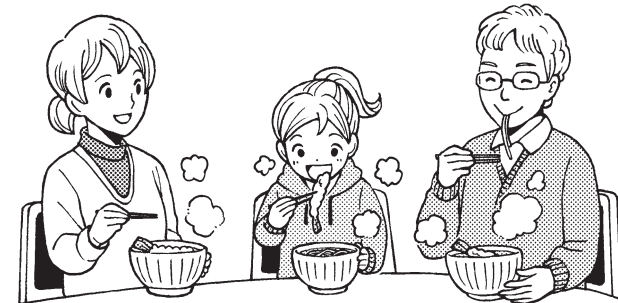
冬至(とうじ)にゆず湯(ゆずゆ)に入る風習(ふうじゆ)があります。ゆず湯(ゆずゆ)に入(はい)ると、ひびやあかぎれ(あかぎれ)が治(な)り、かぜをひかないともいわれています。

ん がつく 食べ物

冬至(とうじ)に「ん」がつく食べ物(たべもの)があります。かぼちゃ(かぼちゃ)、れんこん(れんこん)、にんじん(にんじん)、きんかん(きんかん)、うどん(うどん)などを食(た)べると運(うん)に恵(めぐ)まれるとい(い)います。

大みそかの年越しそば

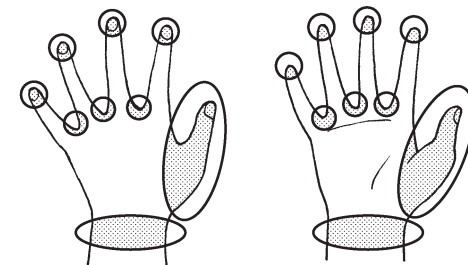
大みそかの夜(よる)にそば(そば)を食べ(た)る風習(ふうじゆ)があります。その由来(ゆらい)は、寿命(じゆめい)が細(こ)く長(なが)くあり(あ)りますようにと願(ねが)って食(た)べるとい(い)う説(せつ)や、金細工師(きんせいくし)が散(ち)った金(きん)粉(こな)を集(あつ)めるのにそば粉(そばこな)を使(つか)ったこと(こと)から、新年(しんねん)の金運(きんうん)を願(ねが)って食(た)べるとい(い)う説(せつ)もあ(あ)ります。



保護者のみなさまへ

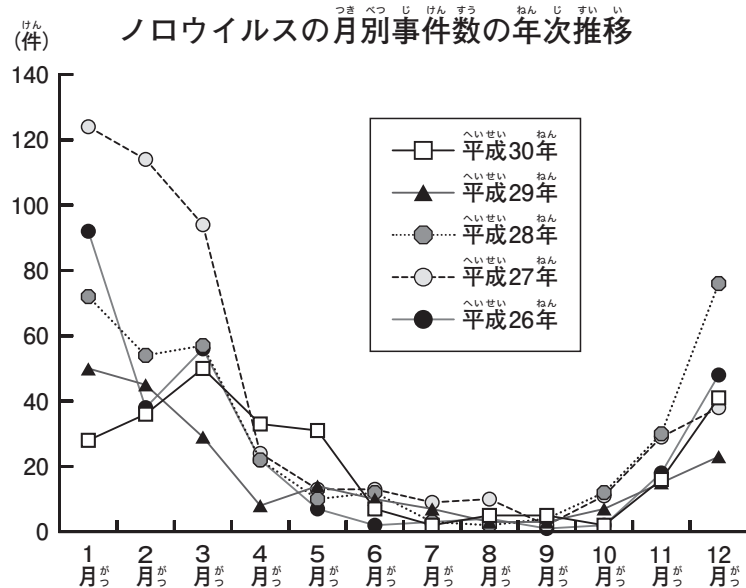
もうすぐ冬休み(ふゆやす)が始(はじ)まります。子ども(こども)たちが夜ふかし(よふかし)や朝寝坊(あさねぼう)をして生活習慣(せいかうじかん)が乱(みだ)れてしま(ま)わな(な)いよう(よう)に、家族(かぞく)で起床時間(きしやうじかん)や就寝時間(じゆしんじかん)の目標(もくひよう)を立て(た)ててみるの(の)は(は)いか(か)が(が)で(で)しょう(しょう)か。また、年末年始(ねんまつねんし)は、家族(かぞく)や親戚(しんせき)で集(あつ)まる機会(きかい)が増(ふ)えるか(か)もしれ(し)れ(れ)ません。みんな(みんな)で楽(たの)しく食卓(しょくたく)を囲(かこ)むこと(こと)は、心(こころ)の安(あん)定(てい)につな(つ)がる(がる)とい(い)わ(わ)れて(て)いま(いま)す。

洗い残しが多いのは?



手洗(てあら)いで洗い残(あら)しが多(おほ)い(い)のは、爪(つめ)の間(あいだ)や指(ゆび)の間(あいだ)、親指(おやゆび)、手首(てくび)です。洗い残(あら)しがな(な)いよう(よう)に石けん(いしけん)を泡(あわ)だ(だ)てて、手(て)全(ぜん)体(たい)に石けん(いしけん)が(が)いき(いき)わた(わた)る(る)よう(よう)に(に)しま(ま)す。

Data 見る食育 ▶▶▶ 冬に多く発生する食中毒は?



年間(ねんかん)の食中毒(しょくちゆうどく)の患者数(かんじやすう)の約半数(やくはんすう)は、ノロウイルス(ノロウイルス)による(よる)ものです。ノロウイルス(ノロウイルス)食中毒(しょくちゆうどく)は、11月(がつ)から増加(ぞうか)し始め(はじ)、12月(がつ)から1月(がつ)が発(はっ)生のピーク(けいこう)になる傾向(けいこう)があ(あ)ります。予防(よぼう)のために、調理(ちゆり)・食事(しょくじ)の前(まえ)・トイレ(トイレ)の後(あと)、石けん(いしけん)でしっ(し)かり(かり)手(て)を洗(あら)い、加熱(かあつ)が必要(ひつよう)な食品(しょくひん)は中心部(ちゆうしんぶ)までしっ(し)かり(かり)加熱(かあつ) (中心部(ちゆうしんぶ)が85℃(はちごじゆうど)以上(いじゆう)90秒(びやう)以上(いじゆう))す(す)ることが必要(ひつよう)です。

出典：厚生労働省「食中毒発生状況」より作成