

給食だより 12月

市川市立稲越小学校 R2.11.28 12月までいこんだてひょう

1. 3度の食事はきちんと食べましょう

冬休みの食生活

お子さんに1~5についてご配慮ください。

2. 食事のバランスに気を付けましょう

赤の食品

肉、魚、豆腐、卵、牛乳、チーズ、ハム、あさり など

黄の食品

ごはん、パン、油、じゃがいも、さつまいも、マーガリン、さとう など

緑の食品

ほうれん草、にんじん、白菜、だいこん、かぶ、ごぼう、りんご、みかん など

3. おやつは食べすぎないように気をつけましょう

4. よくかんで食べましょう

もりつけ、茶わんを並べる、ふきんでふく、あと片づけなど。りんごの皮むきはできますか。

5. お手伝いをどんどんしましょう

ふり
成長すると
おまじな
愛する
です
ホリス
シートカ
にホリス
を入れます
夏は
はまぐり
をくりす

日	曜日	主食	主菜	副菜	デザートなど
1	火	ごはん	みそおでん(大根)	ほうげい(わか)しやも焼き	めかじやま
2	水		カレーうどん	火炙(竹)サラダ	ホシジゼリー
3	木	にんくごはん	わかさぎ揚げ	アーモンドあん	みそ汁、はやか
4	金	ごはん	夏の風味あげ	じゃがきんぴら	煮れあげ、すまし汁
7	月	ゆかりごはん	ミートローフ	たうこぼれ	みそ汁、みかん
8	火	スタミナピラフ(カレーピラフ)	ミネストローネスープ	さつま芋、モロやき	
9	水	ごはん	マーボー豆腐	パリパリひききサラダ	カクテキ
10	木	セルフトースト(アーモンド、セサ)	ポトフ風おでん	スープ	藍田100%サグ
11	金	栗、はめし	ふり大根	ハヤミそ汁	はやか
14	月	ごはん	菌(わか)やき	春菊、アスパラ	さわにわん
15	火	五月ごはん	魚(わか)やき	かつしほえ	すまし汁、みかん
16	水		きよとスパゲティ	ポトフスープ	かぼちやパイ
17	木		あぶ玉、丼	ナッツごはん	かつま汁
18	金	ポテピラフ	たらん(わか)やき	フロッキーサラダ	わかめスープ、はやか
21	月	ごはん	シートカレ	大根のサラダ	フルーツゼリー
22	火		冬野菜みそ	ポカポカメニュー!	お楽しみ!

きのこスパゲティ

材料(4人分)
 ・スパゲティ(乾燥)…280g
 ・塩…お湯の重さの1%
 ・油…適量
 ・ベーコン…60g
 ・タマネギ…中半分
 ・エノキタケ…20g
 ・シメジ…20g
 ・エリンギ…20g
 ・マッシュルーム…20g
 ・酒…小さじ1杯
 ・みりん…小さじ1杯
 ・バター…小さじ2杯
 ・しょうゆ…小さじ2杯

きのこスパゲティ

【作り方】
 ① ベーコンを食べや
 ② タマネギを食べや
 ③ エノキタケを食べや
 ④ シメジを食べや
 ⑤ エリンギを食べや
 ⑥ マッシュルームを食べや

※給食「まごわやさしい」で元気いっぱい!
 ※材料や調味料の分量などはお好みで調整して下さい!
 低カロリー ヘルシー
 ビタミン類
 ミネラル カリウム リン

おいしく食べよう!

給食「まごわやさしい」
 ① 元気
 ② やさしい
 ③ さしい
 ④ いい
 ⑤ しょい
 ⑥ しい

ポカポカメニュー

給食「まごわやさしい」
 ① 元気
 ② やさしい
 ③ さしい
 ④ いい
 ⑤ しょい
 ⑥ しい

ふり
成長すると
おまじな
愛する
です
ホリス
シートカ
にホリス
を入れます
夏は
はまぐり
をくりす

フリの 変わり照り焼き

材料(4人分)
 ・フリ切り身…4切れ
 ・卵黄…大さじ1杯
 ・七味油…大さじ1杯
 ・醤油…適量
 ・酒…30cc
 ・みりん…50cc
 ・中ざら粉…25g
 ・黒こしょう…適量
 ・七味唐辛子…適量

【作り方】
 ① フリ切り身をフライパンで焼く。
 ② 卵黄、七味油、醤油、酒、みりんを加えて煮込む。
 ③ 中ざら粉を加えてとろみをつける。
 ④ 黒こしょう、七味唐辛子を加えて味を調える。

おいしく食べよう!

給食「まごわやさしい」
 ① 元気
 ② やさしい
 ③ さしい
 ④ いい
 ⑤ しょい
 ⑥ しい

[配布用献立表]

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1粒 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	牛乳 ごはん みそおでん ししゃも焼き めかぶのきたま汁	★牛乳、生揚げ、まさば(さば節)、★子持ししゃも、★たまご、めかぶわかめ、かえり煮干し	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖	だいこん、玉葱、ねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな	668 kcal 30.8 g 22.8 g 2.6 g
2 水	牛乳 カレーうどん 焼肉サラダ オレンジゼリー	★牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、まさば(さば節)、豚中型種モモ(脂身付き)、ひよこまめ(乾)、エースアガー	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖	しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、にんにく、きゅうり、レタス、キャベツ、パプリカ、濃縮還元ジュース、みかん缶(県給)	693 kcal 25.7 g 25.7 g 1.3 g
3 木	牛乳 にんにくごはん わかさぎおろしソース アーモンド和え みそ汁・はやか	★牛乳、豚中型種モモ(脂身付き)、★わかさぎ、もずく(塩蔵、塩抜き)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、かえり煮干し	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖、じゃがいも	にんじん、玉葱、ねぎ、にら、にんにく、えのきたけ、だいこん、わけぎ、こまつな、キャベツ、はくさい、はやか	607 kcal 24.7 g 18.1 g 2.3 g
4 金	牛乳 ごはん 魚の風味揚げ じゃが芋のきんぴら 煮干し揚げ・すまし汁	★牛乳、まだら 40g、かえり煮干し	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖、じゃがいも、くるみ(いり)、三温糖(県給)	にんにく、しょうが、わけぎ、にんじん、ごぼう、とうがらし(乾)、かぶ、かぶ(葉)、玉葱、ねぎ、こまつな	627 kcal 25.1 g 19.4 g 1.8 g
7 月	牛乳 ゆかりごはん ミートローフ たらこポテト みそ汁	★牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、★たらこ、生わかめ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、まさば(さば節)	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖	ゆかり、玉葱、(冷凍)ミックスベジタブル、だいこん、にんじん、こまつな、温州蜜柑(早生、生)	702 kcal 29.7 g 19.7 g 2.3 g
8 火	牛乳 スタミナピラフ (カレーピラフ・焼き肉) ミネストローネスープ さつま芋のアーモンド焼き	★牛乳、むきエビ、豚モモ(脂肪なし)、豚ロース(脂身付き)、ベーコン	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖、じゃがいも、さつまいも、スライスアーモンド、★有塩バター、グラニュー糖(県給)	玉葱、いんげんS、(冷凍)ホールコーン、ねぎ、こねぎ、にんにく、にんじん、セロリ、キャベツ、トマト缶詰(ホール)	751 kcal 27.7 g 23.7 g 2.3 g
9 水	牛乳 ごはん マーボー豆腐 パリパリひじきサラダ カクテキ	★牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、干ひじき(鉄釜、乾)、ベーコン	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、にら、ねぎ、干し椎茸、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、レタス、だいこん	643 kcal 25.8 g 20.7 g 2.5 g
10 木	牛乳 セレクトトースト ポトフ風おだんごスープ 鮭コロコロサラダ	★牛乳、豚ひき肉、ポイルあさり、鮭角切り	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖	しょうが、ねぎ、にんじん、玉葱、キャベツ、きゅうり、だいこん、だいこん葉、レタス	636 kcal 25.7 g 30.4 g 2.6 g
11 金	牛乳 菜っ葉めし ぶり大根 八宝味噌汁 はやか	★牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かえり煮干し	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖	だいこん葉、菜めしの葉、ねぎ、だいこん、しょうが、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ごぼう、はやか	647 kcal 25.9 g 17.4 g 1.9 g
14 月	牛乳 ごはん 肉じゃが 春菊の納豆あえ さわにわん	★牛乳、豚中型種外モモ(脂身付き)、まさば(さば節)、挽きわり納豆、きざみ海苔、油揚げ	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖	にんじん、玉葱、いんげんS、干し椎茸、しゆんぎく、はくさい、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、だいこん	625 kcal 24.5 g 16.1 g 2.2 g
15 火	牛乳 五目ごはん 鮭の幽庵焼き(ゆず) 辛子あえ すまし汁・みかん	★牛乳、油揚げ、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、まさば(さば節)、生鮭切身、生わかめ、かえり煮干し	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖	干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)、にんじん、ごぼう、さやいんげん、ゆず(果皮、生)、ゆず(果汁、生)、こまつな、りょくとうもやし、はくさい、とうがらみ、みずかけな、温州蜜柑(早生、生)	602 kcal 29.2 g 16.1 g 2.7 g
16 水	牛乳 きのこスパゲッティ ポトフスープ かぼちゃパイ	★牛乳、ベーコン、焼きのり、豚中型種モモ(脂身付き)、ガラ(烏)、★生クリーム	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖	にんにく、玉葱、にんじん、えのきたけ、生しいたけ(菌床栽培、生)、ほんしめじ、マッシュルーム(水煮缶詰)、キャベツ、ねぎ、かぶ、かぶ(葉)、日本かぼちゃ	658 kcal 21.2 g 30.3 g 2.8 g
17 木	牛乳 あぶたま井 ナッツごぼう 薩摩汁	★牛乳、油揚げ、★たまご、まさば(さば節)、焼き豆腐	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖	玉葱、干し椎茸、根みつば、ごぼう、にんじん、ねぎ	703 kcal 27.5 g 22.1 g 2.2 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1粒 たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 金	牛乳 ポテトピラフ たらのパン粉焼き ブロッコリーサラダ わかめスープ・はやか	★牛乳、まだら 50g、生わかめ	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖	水稲穀粒(精白米)、★バター、じゃがいも、なたね油、★パン粉(乾燥)、スライスアーモンド、オリーブ油、三温糖、かたくり粉	621 kcal 24.2 g 18.1 g 1.6 g
21 月	牛乳 ご飯 シーフードカレー サラダ フルーツゼリー	★牛乳、むきエビ、ホンピノス貝、いか(角切り)、あさり水煮レトルト、豚ひき肉、★パルメザンチーズ、★ヨーグルト(全脂無糖)、エースアガー	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、純粋はちみつ、なたね油、★バター、オリーブ油、三温糖、ナタ・デ・ココ(県給)、上白糖	676 kcal 22.4 g 17.0 g 2.4 g
22 火	冬休み前 ポカポカメニュー!! お楽しみに!!	★牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、ベーコン、★クリームチーズ、★生クリーム、★たまご、★ホイップ&ホイップ	★冷凍うどん、なたね油、菜種サラダ油、上白糖	★まるパン、三温糖、オリーブ油、グラニュー糖(県給)、★小麦(玄穀・国産、普通)、粉糖	795 kcal 28.1 g 41.2 g 3.6 g

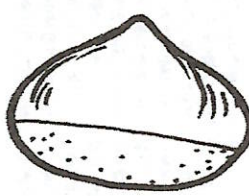



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
栄養量の基準値	650Kcal	27.0g	19.6g	2.0g
12月 平均値	666Kcal	26.1g	22.4g	2.2g

※上記は、中学年摂取量です。換算率は、低学年0.9高学年1.1です。

少量でも抜群のパワーの食品

冬に食べると効果的

私たちのまわりには、少量でもすばらしいパワーを持った食べ物があります。木の実や種などの種実類はその代表的なものです。1粒でも芽を出し、枝をのばし、実をつける可能性があるからでしょう。良質の植物性脂肪やミネラルがたっぷり、ビタミンB群も多く、糖質やたんぱく質・脂肪の消化吸収をよくします。

<p>くり</p> <p>糖質・ビタミンB1・B2・Cが多く含まれています。くりの甘露煮は保存食にはよいのですが、糖質が増え、ビタミン類がかなり損失しています。</p> 	<p>ごま</p> <p>リノール酸を含む良質の脂質・カルシウム・たんぱく質・ビタミンEがたっぷり入っています。よくすって料理に使うと効果的です。白ごまでも黒ごまでも栄養価は変わりません。</p> 
<p>ナッツ類</p> <p>たんぱく質が多く、糖質(アルコール)の代謝をよくするビタミンB1が多く含まれています。肝臓に脂肪、コレステロールが付着するのを予防するコリンが含まれ、子どものおやつやお父さんの酒のつまみにも向いています。でも食べすぎにはご用心。10gまでにしましょう。</p> 	<p>ぎんなん</p> <p>ぎんなんは実がなるまでに20~40年かかります。いちじくの木は生命力が強く、その実のぎんなんの発芽率は100%です。ぎんなんは低カロリーですが、1日に2~3粒ぐらいいまでにしましょう。</p> 

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています