

12月の
こんだて

★12月の平均栄養価★

・エネルギー 736kcal
・たんぱく質 27.8g
・脂質 21.2g
・塩分 2.7g

寒さに負けない！
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



体をあたためるしょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)
こんだて	<p>・ スパイシーライス</p> <p>こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 35 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 12 緑 ピーマン 5 緑</p> <p>にんにく0.2 しお0.8 しょうゆ1.4 こしょう0.04 コンソメ0.9 あぶら2 カレーこ0.5</p> <p>・ 牛乳 1本 赤</p> <p>・ 豆乳コーンスープ</p> <p>とりにく 10 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 クリームコーン 15 緑 さつまいも 10 黄 パセリ 0.3 緑</p> <p>しお0.6 こしょう0.04 かたくりこ1.2 コンソメ0.8 あぶら1 とうにゅう35</p> <p>・ クリーム大福 1こ 黄</p>	<p>・ ごはん 100 黄</p> <p>・ 牛乳 1本 赤</p> <p>・ ぶた肉のかりんあげ</p> <p>ぶたロースにく 60 赤</p> <p>しょうが0.8 しょうゆ2 さけ1 かたくりこ6 あげあぶら5 しょうゆ3 さとう2.5 ごま0.5</p> <p>・ もやしナムル</p> <p>もやし 45 緑 きゅうり 15 緑</p> <p>しょうゆ2 さとう0.2 ごまあぶら0.3 しお0.1</p> <p>・ イナムドゥチ</p> <p>ぶたにく 15 赤 つきこんにやく 12 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 12 緑 きざみあぶらあげ 4 赤 かまぼこ 8 赤 ねぎ 4 緑</p> <p>みそ6 しろみそ8 さけ1.2 だしこ2</p>	<p>・ ごはん 60 黄</p> <p>・ ゆかり(こぶくろ) 1こ 赤</p> <p>・ ジョア 1本 赤</p> <p>・ カレーうどん</p> <p>うどん 90 黄 とりにく 10 赤 たまねぎ 28 緑 にんじん 10 緑 えのき 10 緑 ねぎ 3 緑 きざみあぶらあげ 3 赤 かまぼこ 5 赤</p> <p>しょうゆ1 さけ1.2 みりん1.5 しお0.3 かたくりこ1 だしこんぶ0.6 だしこ2.5 カレールウ15 カレーこ0.2</p> <p>・ 豆腐と魚のナゲット</p> <p>とうふとさかなのナゲット 3こ 赤 あげあぶら4</p>	<p>・ ミルクパン 2こ 黄</p> <p>・ 牛乳 1本 赤</p> <p>・ ボロネーゼスパゲッティ</p> <p>スパゲッティ 55 黄 ぶたひきにく 40 赤 ぎゅうひきにく 25 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 ピーマン 5 緑 トマトかん 8 緑</p> <p>にんにく0.5 ケチャップ20 あぶら1 コンソメ0.5 あかワイン1.2 しお0.2 こしょう0.04 ウスターソース3 かたくりこ0.6</p> <p>・ イタリアンサラダ</p> <p>キャベツ 40 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ツナ 8 赤</p> <p>しお0.4 さとう0.5 す3 あぶら3</p>
メモ	豆乳は、大豆を水にひたしてすりつぶし、水を加えて煮詰めた物をこした飲み物です。大豆から作られた飲み物なので、たんぱく質やイソフラボンなどの栄養素がたくさんふくまれていますよ。	イナムドゥチは沖縄料理の一つで、いわゆるおみそ汁です。「イナ」は「いのしし」、「ムドゥチ」は「もどき」という意味です。昔はイノシシの肉を使っていましたが、現在はぶた肉が使われています。	カレーうどんは、みなさんに人気のある献立の一つです。もともとはおそば屋さんが、日本のうどんとインドのカレーのよいところを組み合わせで作りました。別名「カレー南蛮」ともよばれています。	ボロネーゼは、イタリアからアメリカ経由で日本に伝わり、ミートソースとして日本全国に広まりました。ボロネーゼは、イタリアの都市の「ボローニャ」風の食べ物という意味があります。
日	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)
こんだて	<p>☆和歌山発見献立☆</p> <p>・ 豚丼</p> <p>こめ 90 黄 ぶたにく 70 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 12 緑 グリーンピース 4 緑</p> <p>にんにく0.1 しょうが0.3 しょうゆ5 さとう1 さけ1.5 みりん2</p> <p>・ 牛乳 1本 赤</p> <p>・ ハリハリ大根</p> <p>きりぼしだいこん 5 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ツナ 8 赤</p> <p>す2 しょうゆ2.2 ごま1 しお0.1 さとう1.6</p> <p>・ みかん JAさんより 1こ 緑</p>	<p>・ ごはん 100 黄</p> <p>・ 牛乳 1本 赤</p> <p>・ 豆腐の中華煮</p> <p>ぶたにく 40 赤 とうふ 80 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 12 緑 チンゲンサイ 10 緑 たけのこ 20 緑 ほししいたけ 1.4 緑</p> <p>あぶら1.2 さけ1.2 ごまあぶら0.6 しお0.7 しょうゆ3.6 さとう0.6 ちゅうかスープのもと0.8 かたくりこ2.5</p> <p>・ 揚げしゅうまい</p> <p>しゅうまい 3こ 赤 あげあぶら4</p>	<p>・ ごはん 100 黄</p> <p>・ 牛乳 1本 赤</p> <p>・ ささみの南蛮ソース</p> <p>ささみ 2こ 赤</p> <p>さけ1.5 しお0.1 かたくりこ6 あげあぶら8 しょうゆ7 す6.5 さとう6.5 にんにく0.2 トウバンジャン0.04 かたくりこ0.3</p> <p>・ 玉ねぎドレあえ</p> <p>もやし 35 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 4 緑</p> <p>たまねぎドレッシング8</p> <p>・ さつまいものみそ汁</p> <p>とうふ 22 赤 えのき 10 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 さつまいも 13 黄 きざみあぶらあげ 3 赤 ねぎ 3 緑</p> <p>みそ12 さけ1.2 だしこ2.5</p>	<p>・ ごはん 100 黄</p> <p>・ ジョア 1本 赤</p> <p>・ 照り焼きハンバーグ</p> <p>とりぶたハンバーグ 1こ 赤</p> <p>さとう2 みりん2 しょうゆ3.5 みず3 かたくりこ0.4</p> <p>・ キャベツ和え</p> <p>キャベツ 35 緑 きゅうり 25 緑</p> <p>ごまあぶら0.3 しょうゆ2.8 さとう0.2</p> <p>キャベツのしんは 実は、はっぱより あまいんですよ♪</p> <p>・ こんさい汁</p> <p>とりにく 20 赤 とうふ 22 赤 だいこん 15 緑 つきこんにやく 12 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 4 緑</p> <p>しょうゆ3 さけ1.2 だしこ2.5 しお0.5</p>
メモ	今年のみかんは、JAさんからいただいたものです。和歌山県は、みかん収穫量が日本一！温州(うんしゅう)みかんは、9月から収穫が始まり、年末年始にかけて完熟していき、あまみが増していきます。	しゅうまいは、中華料理の「点心(軽い食事)」といわれる料理の一つです。似た料理にぎょうざがありますが、ぎょうざは皮が丸いのに対して、しゅうまいの皮は四角いのが特徴です。	もやしは、マメ科の種を水にひたし日光を当てずに発芽させたものです。年中作れて栄養もあり、経済的にもうれしい食品です。大豆、緑豆、ブラックマッペなどの種類があります。給食のもやしは緑豆もやしです。	キャベツは、日本で2番目に多く作られている野菜です。ちなみに1位は大根です。キャベツには、消化を助けるビタミンU(キャベジン)がふくまれています。体のために、残さずに食べてくださいね♪



毎月19日は食育の日
～和歌山発見献立～

今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」です。和歌山県には、全国に誇れる食べ物がたくさんあります。梅やみかんが有名ですが、その他にも生産量が全国1位の食べ物や、和歌山県が発祥の食べ物がいっぱいあります！今年度はみなさんに、そんな和歌山県の魅力あふれる食べ物について、お伝えしていきたいと思います。たくさん発見してくださいね～♪

ふだんの食事に欠かせない「しょうゆ」は、湯浅町が日本しょうゆ醸造発祥の地なんですよ！ちなみに湯浅町は、レトロ感あふれる街並みもステキな所です★

つぼみを
食べる野菜
ブロッコリー





ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。

ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

鍋物の味方
たら

一般的に、「たら」といえば「まだら」のことをいいます。冬が旬の白身魚で、「たらちり」などの鍋物におすすめです。淡泊な味で、いろいろな味に合うので、好みの味つけで冬のおいしさを楽しんでみませんか。

*材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。(アレルギー項目が増えることはありません。)

*毎月19日は食育の日です。(今月は少し早めです)															
日	11日(木)			12日(金)			15日(月)			16日(火)			17日(水)		
こんだて とざいりよう	☆冬至(とうじ)こんだて☆			・冬野菜カレー			・ごはん 100 黄			・たぎこみごはん			・ごはん 100 黄		
	・ごはん 100 黄			こめ 102 黄			・梅干し 1に 緑			こめ78 むぎ 6 黄			・ジョア 1本 赤		
	・牛乳 1本 赤			むぎ 8 黄			・牛乳 1本 赤			とりにく 25 赤			・サーモンフライ		
	・白身魚のゆずソース						ぎゅうにく 10 赤						サーモン(さけ)フライ 1に 赤		
	しろみざかなたつた 1に 赤			じゃがいも 25 黄			ぶたにく 30 赤			きざみあぶらあげ 5 赤			あげあぶら3 とんかつソース3		
	あげあぶら5			たまねぎ 35 緑			たまねぎ 40 緑			グリンピース 3 緑			・マカロニサラダ		
	しょうゆ3 さとう3 ゆずかじゅう2			かぶ 12 緑			にんじん 20 緑			つきこんにやく 10 緑			きゅうり 25 緑		
	・れんこんのきんぴら			にんじん 15 緑			すきやきふ 3 黄			しょうゆ5 さとう0.5 しお0.3			コーン 5 緑		
	ぶたにく 10 赤			ブロッコリー 12 緑			いとこんにやく 30 緑			みりん1.2 だし1.5			ハム 5 赤		
	ささがきごぼう 15 緑			にんにく0.5 しょうが0.8 あぶら1.2			はくさい 30 緑			・牛乳 1本 赤			マカロニ 8 黄		
メモ	にんじん 10 緑			しお0.1 こしょう0.03 しょうゆ1			あつあげ 30 赤			・さつまいものあまからめ			マヨネーズ(たまごなし)9 しお0.15		
	れんこん 10 緑			ウスターソース1 カレールウ19 カレーこ0.3			ねぎ 4 緑			スライスさつまいも 1に 黄			さとう0.2 こしょう0.03		
	ピーマン 4 緑			・牛乳 1本 赤			あぶら1 しょうゆ7 さけ1.2			あげあぶら4			・ボトフ		
	あぶら1 さとう1.5 しょうゆ4.2			・フルーツポンチ			さとう1.8 みりん1.5			さとう3.8 しょうゆ0.5 ごま0.3			ぶたにく 15 赤		
	みりん1.2 ごま1			みかんかん 20 緑			・もやしの和風サラダ			・おくずかけ					
	かぼちゃだんご汁			パインかん 50 緑			もやし 40 緑			ぶたにく 15 赤			ベーコン 10 赤		
	かぼちゃだんご 30 緑			ももかん 20 緑			きゅうり 15 緑			だいこん25 にんじん 12 緑			じゃがいも 30 黄		
	にんじん 10 緑			しらたまだんご(カラフル) 30 黄			にんじん 5 緑			ささがきごぼう 10 緑			たまねぎ 30 緑		
	だいこん 20 緑						さとう1.2 す3.5 しょうゆ3.5			そうめんばち 5 黄			にんじん 12 緑		
	ねぎ 4 緑						ごまあぶら0.5			ねぎ 4 緑			キャベツ 30 緑		
カットわかめ 0.4 赤									しょうゆ3 さけ1.2 しお0.5			パセリ 0.3 緑			
みそ13 さけ1.2 だしこ2.5			夏には、夏野菜が入ったカレーライスが登場しましたが、今回は、冬野菜が入ったカレーライスです。冬が旬の「かぶ」や「ブロッコリー」が入っています。見つかることができるかな？			今日の梅干しは、JAさんからいただいたものです。和歌山県の梅は、みなべや田辺地域を中心に栽培され、収穫量は日本一です！ 地元、田辺市がほこる名産品「梅」。味わって食べてくださいね！			おくずかけは、宮城県の郷土料理です。本場の宮城県では「うーめん」という、そうめんの一種を使います。とろみがついているので冷めにくく、寒い季節に体がとても温まる料理です。			しょうゆ0.5 こしょう0.03 コンソメ0.8			
一足早いですが、冬至献立です。冬至は、一年で最も昼の時間が短い日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。この日に「ん」のつく食べ物を食べると「運」がつくといわれています。									しょうゆ1.2 さけ1.2			ボトフは、フランスの家庭料理で、なべにお肉と野菜入れて煮込んだものです。フランス語で「ポト」は鍋、「フ」は火を表します。つまり「火にかけたなべ」という意味になりますね。			