

# 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

冬休みに入つても、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よう。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 と ざいりよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパイシーライス</li> <li>ごめ 93 黄</li> <li>むぎ 7 黄</li> <li>ぶたにく 35 赤</li> <li>たまねぎ 30 緑</li> <li>にんじん 12 緑</li> <li>ピーマン 5 緑</li> <li>【ににく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0.5】</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>豆乳コーンスープ</li> <li>とりにく 10 赤</li> <li>たまねぎ 20 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>クリームコーン 15 緑</li> <li>さつまいも 10 黄</li> <li>パセリ 0.3 緑</li> <li>【しお0.6 こしょう0.04 かたりこ1.2 コンソメ0.8 あぶら1 とうにゅう35】</li> <li>クリーム大福 1 に 黄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 100 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>ぶた肉のかりんあげ 60 赤</li> <li>【しょうが0.8 しょうゆ2 さけ1 かたりこ6 あげあぶら5 しょうゆ3 さとう2.5 ごま0.5】</li> <li>もやしナムル</li> <li>もやし 45 緑</li> <li>きゅうり 15 緑</li> <li>【しょうゆ2 さとう0.2 ごまあぶら0.3 しお0.1】</li> <li>イナムドウチ</li> <li>ぶたにく 15 赤</li> <li>つきこんにやく 12 緑</li> <li>ほししいたけ 0.5 緑</li> <li>にんじん 12 緑</li> <li>きざみあぶらあげ 4 赤</li> <li>かまぼこ 8 赤</li> <li>ねぎ 4 緑</li> <li>【みそ6 しろみそ8 さけ1.2 だし2】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 60 黄</li> <li>ゆかり(こぶくろ) 1 に</li> <li>ジョア 1 本 赤</li> <li>カレーうどん</li> <li>うどん 90 黄</li> <li>とりにく 10 赤</li> <li>たまねぎ 28 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>えのき 10 緑</li> <li>ねぎ 3 緑</li> <li>きざみあぶらあげ 3 赤</li> <li>かまぼこ 5 赤</li> <li>【しょうゆ1 さけ1.2 みりん1.5 しお0.3 かたりこ1 だしこぶん0.6 だしこ2.5 カレールウ15 カレー0.2】</li> <li>豆腐と魚のナゲット</li> <li>とうふとさかなのナゲット 3 に 赤</li> <li>あげあぶら4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミルクパン 2 こ 黄</li> <li>牛乳 1 本 赤</li> <li>ボロネーゼスパゲッティ</li> <li>スパゲッティ 55 黄</li> <li>ぶたひきにく 40 赤</li> <li>ぎゅうひきにく 25 赤</li> <li>にんじん 20 緑</li> <li>たまねぎ 45 緑</li> <li>ピーマン 5 緑</li> <li>トマトかん 8 緑</li> <li>【ににく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 かたりこ0.6】</li> <li>イタリアンサラダ</li> <li>キャベツ 40 緑</li> <li>きゅうり 20 緑</li> <li>にんじん 5 緑</li> <li>ツナ 8 赤</li> <li>【しお0.4 さとう0.5 す3 あぶら3】</li> </ul>
メモ	<p>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。</p> <p>イナムドウ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」、「ムドウチ」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。</p> <p>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て作りました。別名「カレー南蛮」ともよばれています。</p>			
日	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)
こんだて と ざいりよう	<p>☆和歌山発見献立☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚丼</li> <li>ごめ 90 黄</li> <li>ぶたにく 70 赤</li> <li>たまねぎ 35 緑</li> <li>にんじん 12 緑</li> <li>グリンピース 4 緑</li> <li>【ににく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】</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>ハリハリ大根</li> <li>きりぼし大根 5 緑</li> <li>きゅうり 20 緑</li> <li>にんじん 5 緑</li> <li>ツナ 8 赤</li> <li>【す2 しょうゆ2.2 ごま1 しお0.1 さとう1.6】</li> <li>みかん JAさんより 1 に 緑</li> </ul> <p>今年の夏に、有田・下津地域の「石づみ階段みかんシステム」が世界農業遺産に登録されたよ!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 100 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>豆腐の中華煮</li> <li>ぶたにく 40 赤</li> <li>とうふ 80 赤</li> <li>たまねぎ 35 緑</li> <li>にんじん 12 緑</li> <li>チンゲンサイ 10 緑</li> <li>たけのこ 20 緑</li> <li>ほししいたけ 1.4 緑</li> <li>【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 かたりこ2.5】</li> <li>揚げしゅうまい</li> <li>しゅうまい 3 に 赤</li> <li>あげあぶら4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 100 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>ささみの南蛮リース</li> <li>ささみ 2 こ 赤</li> <li>【さけ1.5 しお0.1 かたりこ6 あげあぶら8 しょうゆ7 す6.5 さとう6.5 ににく0.2 トウバンジャン0.04 かたりこ0.3】</li> <li>玉ねぎドレあえ</li> <li>もやし 35 緑</li> <li>きゅうり 20 緑</li> <li>にんじん 4 緑</li> <li>たまねぎドレッシング8</li> <li>さつまいものみそ汁</li> <li>とうふ 22 赤</li> <li>えのき 10 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>だいこん 15 緑</li> <li>さつまいも 13 黄</li> <li>きざみあぶらあげ 3 赤</li> <li>ねぎ 3 緑</li> <li>【みそ12 さけ1.2 だし2.5 だしこ2.5 しお0.5】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 100 黄</li> <li>牛乳 1本 赤</li> <li>照り焼きハンバーグ</li> <li>とりぶたハンバーグ 1 こ 赤</li> <li>【さとう2 みりん2 しょうゆ3.5 みず3 かたりこ0.4】</li> <li>キャベツ和え</li> <li>キャベツ 35 緑</li> <li>きゅうり 25 緑</li> <li>ごまあぶら0.3 しょうゆ2.8 さとう0.2</li> <li>キャベツのしんば 実は、はっぱより あまいんやで~♪</li> <li>こんさい汁</li> <li>とりにく 20 赤</li> <li>とうふ 22 赤</li> <li>だいこん 15 緑</li> <li>つきこんにやく 12 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>ねぎ 4 緑</li> <li>【しょうゆ3 さけ1.2 だしこ2.5 しお0.5】</li> </ul>
メモ	<p>今回のみかんは、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、あまみが増していく。</p> <p>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。</p> <p>もやは、マメ科の種を水にひたし日光を当てて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、ブラックマッシュなどの種類があります。給食のものやはは緑豆もやはです。</p>			

\* 献立表の数量は、中学生一人当たりの分量で、単位はgです。



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。淡白な味で、いろいろな味に合うので、好みの味つけて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。)

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	<p>☆冬至(とうじ)こんだて☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 100 黄</li> <li>・牛乳 1本 赤</li> <li>・白身魚のゆずリース しろみざかなたつた あげあぶら5 しょうゆ3 さとう3 ゆずかじゅう2</li> <li>・れんこんのきんぴら ぶたにく さきがきごぼう にんじん れんこん ピーマン あぶら1 さとう1.5 しょうゆ4.2 みりん1.2 ごま1</li> <li>・かぼちゃだんご汁 かぼちゃだんご にんじん だいこん ねぎ カットわかめ みそ13 さけ1.2 だしこ2.5</li> </ul>	<p>・冬野菜カレー</p> <table> <tr><td>こめ</td><td>102 黄</td></tr> <tr><td>むぎ</td><td>8 黄</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>25 赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>25 黄</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>35 緑</td></tr> <tr><td>かぶ</td><td>12 緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 緑</td></tr> <tr><td>ブロッコリー</td><td>12 緑</td></tr> </table> <p>【にんにく0.5 しょうが0.8 あぶら1.2 しお0.1 こしょう0.03 しょうゆ1 ウスターーソース1 カレールウ19 カレーご3】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳 1本 赤</li> <li>・フルーツポンチ みかんかん パインかん ももかん しらたまだんご(カラフル) 20 緑 50 緑 20 緑 30 黄</li> </ul>	こめ	102 黄	むぎ	8 黄	とりにく	25 赤	じゃがいも	25 黄	たまねぎ	35 緑	かぶ	12 緑	にんじん	15 緑	ブロッコリー	12 緑	<p>・ごはん 100 黄</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・梅干し 1こ 緑 JAさんより</li> <li>・牛乳 1本 赤</li> <li>・すき焼き ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ にんじん すきやきふ いとこにやく はくさい あつあげ ねぎ</li> </ul> <p>【にんにく0.5 さとう0.5 しお0.3 みりん1.2 だしこ1.5】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳 1本 赤</li> <li>・さつまいものあまからめ スライスさつまいも あげあぶら4 さとう3.8 しょうゆ0.5 ごま0.3</li> <li>・おくずかけ ぶたにく ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ パセリ しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.8 しょうゆ1.2 さけ1.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 100 黄</li> <li>・ジョア 1本 赤</li> <li>・サーモンフライ サーモン(さけ)フライ あげあぶら3 とんかつソース3</li> <li>・マカロニサラダ きゅうり コーン ハム マカロニ マヨネーズ(たまごなし)9 しお0.15 さとう0.2 こしょう0.03</li> <li>・ポトフ ぶたにく ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ パセリ しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.8 しょうゆ1.2 さけ1.2</li> </ul>
こめ	102 黄																			
むぎ	8 黄																			
とりにく	25 赤																			
じゃがいも	25 黄																			
たまねぎ	35 緑																			
かぶ	12 緑																			
にんじん	15 緑																			
ブロッコリー	12 緑																			
メモ	<p>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。</p>	<p>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。見つけることができるかな？</p>	<p>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！</p>	<p>おくずかけは、宮城県の郷土料理です。本場の宮城県では「うめん」という、そうめんの一種を使います。ど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。</p>	<p>ポトフは、フランスの家庭料理で、なべにお肉と野菜を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。</p>															
日	<p>とうじ 冬至といえば かぼちゃ</p> <p>冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。 β-カロテンは、体内でビタミンAにかかり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。</p> <p>～かぼちゃの種類いろいろ～</p> <p>西洋かぼちゃ 日本かぼちゃ</p> <p>日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。</p> <p>日本かぼちゃ 淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。</p> <p>そのほか そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。</p>	<p>・ごはん 100 黄</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳 1本 赤</li> <li>・野菜たっぷりキムチなべ ぶたにく キムチ はくさい もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのき とうふ</li> </ul> <p>【ごまあぶら0.5 さけ1.2 しょうゆ3 みそ5 こしょう0.04 さとう0.2 ちゅうかスープのもと0.7 しお0.08 にんにく0.06】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ春巻き はるまき 1こ 黄緑 (ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ入り) あげあぶら4</li> </ul>	<p>18日(木)</p> <p>・ごはん 100 黄</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳 1本 赤</li> <li>・野菜たっぷりキムチなべ ぶたにく キムチ はくさい もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのき とうふ</li> </ul> <p>【ごまあぶら0.5 さけ1.2 しょうゆ3 みそ5 こしょう0.04 さとう0.2 ちゅうかスープのもと0.7 しお0.08 にんにく0.06】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ春巻き はるまき 1こ 黄緑 (ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ入り) あげあぶら4</li> </ul>	<p>19日(金)</p> <p>☆クリスマス献立☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンピラフ こめ むぎ とりにく たまねぎ にんじん コーン グリンピース あぶら1.2 しお0.7 こしょう0.04</li> </ul> <p>【あぶら1.2 しお0.7 こしょう0.04 コンソメ0.8 だしこ2】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳 1本 赤</li> <li>・ポテトスープ ぶたにく ベーコン たまねぎ にんじん(ほしのかたち) じゃがいも パセリ しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 コンソメ0.7 あぶら1.2</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クリスマスデザート 1こ 黄</li> </ul>	<p>22日(月)</p> <p>・わかめごはん こめ わかめごはんのもと 1本 赤</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳 1本 赤</li> <li>・おでん とりにく ちくわ だいこん にんじん あつあげ こんにゃく いんげん うずらたまご</li> </ul> <p>【あぶら1.2 しお0.1 さけ1.2 こしょう0.04 ごまあぶら2 ちゅうかスープのもと1】</p> <p>【あぶら1.2 しお0.1 さけ1.2 こしょう0.04 ごまあぶら2 ちゅうかスープのもと1】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳 1本 赤</li> <li>・わかめスープ ベーコン とうふ カットわかめ にんじん もやし チンゲンサイ しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 ちゅうかスープのもと0.7 ごまあぶら0.5</li> </ul>	<p>23日(火)</p> <p>・中華風混ぜごはん こめ むぎ ぶたにく やきぶた たけのこ ピーマン にんじん ねぎ ほししいたけ あぶら1.2 しお0.1 さけ1.2 こしょう0.04 ごまあぶら2 ちゅうかスープのもと1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳 1本 赤</li> <li>・わかめスープ ベーコン とうふ カットわかめ にんじん もやし チンゲンサイ しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 ちゅうかスープのもと0.7 ごまあぶら0.5</li> </ul>														

\*毎月19日は食育の日です。(今月は少し早めです)