

令和3年度

12月給食献立表

福島町学校給食センター

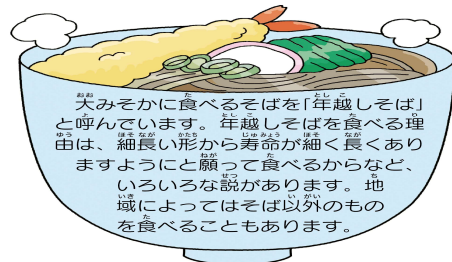
	月	火	水	木	金
献立	寒さに負けない生活習慣 冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事ととって、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。		1 ごはん 牛乳 きのこじる アジフライ(ソース) こまつなとやしのいそあえ	2 ミニココアパン 牛乳 はくさいとベーコンのスープ ソースやきそば チーズ	3 ごはん 牛乳 わかめととうふのスープ ホイコーロー しょうろんぼう
			660kcal 860kcal	600kcal 780kcal	700kcal 910kcal
			鶏肉 アジ 海苔 牛乳	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳	わかめ 豆腐 豚肉 小籠包 牛乳
約エネルギー		小学校(中学年) 中学校	ごはん 油	パン 糖 油	ごはん ごま ごま油
あか			しめじ えのき 舞茸 椎茸 大根 人参 小松菜 長ねぎ 小松菜 もやし	白菜 しめじ 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ	人参 長ねぎ キャベツ 赤ピーマン 玉ねぎ
き		小学校(中学年) 中学校	きのこは、低エネルギーで食物繊維を含む食材です。これらの季節は鍋にたくさんきのこを入れて食べるのもいいですね。	チーズは、乳成分が濃縮されているためカルシウムなどの栄養価が高い食材です。	豆腐は、豆乳に凝固剤を加えてかためて作ります。原材料の大豆には、たんぱく質とビタミンB1が豊富に含まれています。
みどり	今月の平均栄養価	エネルギー 650kcal 850kcal			
栄養メモ	たんぱく質 25.9g 脂質 21.7g	33.7g 28.2g			
献立	6 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる にくじゃが ほうれんそうのごまあえ さけふりかけ	7 あげパン 牛乳 ようふうおでん とりとキャベツのサラダ みかん	8 ごはん 牛乳 ふきのみそしる ぶたロースの香味やき はくさいのさっぱりあえ	9 ミニコッパン 牛乳 しおラーメン あげはるまき ブルーベリージャム	10 ごはん 牛乳 なめこのみそしる あじつきにくだんご あつあげとこまつなのサラダ
	670kcal 870kcal	610kcal 790kcal	640kcal 830kcal	700kcal 910kcal	620kcal 810kcal
	油揚げ 豚肉 鮭 牛乳	ウインナー うすらの卵 ささみ 牛乳	油揚げ 豚肉 牛乳	豚肉 かまぼこ 香巻き 牛乳	ふりの肉団子 厚揚げ 牛乳
あか	ごはん じゃが芋 白滝 油 こま	パン 上白糖 油 こんにゃく	ごはん 油 こま	パン ラーメン 油 ジャム	ごはん
き	えのき 長ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん ほうれん草 もやし	大根 人参 いんげん 椎茸 キャベツ 赤玉ねぎ みかん	ふき 小松菜 玉ねぎ 白菜 人参	長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 メンマ	なめこ 長ねぎ 小松菜 もやし 人参
みどり	ほうれん草の根の赤い部分には、抗酸化作用のあるポリフェノールが多く含まれています。土を落としてよく洗うことで、根元ぎりぎりまで食べることができます。	みかんは、ビタミンCを多く含みます。かぜ予防や美容効果があります。	豚肉は、ビタミンB1や鉄分を多く含みます。ビタミンB1は疲労回復効果があります。	ブルーベリーは、目に良い果物とされています。日本で本格的な栽培が始まったのは、1980年代後半の頃とされています。福島町でも栽培されていますね！	小松菜は、アクが少ないため、下茹でせずに調理できます。汁物や炒め物や和え物など様々な料理で楽しむことができますね。
栄養メモ					
献立	13 ごはん 牛乳 えのきのみそしる さけのさいきょうやき ひじきのそぼろに のりつくだに	14 こくとうパン 牛乳 アルファベットスープ エビフライ(ソース) コロコロやさいのサラダ	15 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる おやこどん りんご	16 バターロールパン 牛乳 チンゲンサイとにくだんごのスープ きのこのクリームペンネパゲッティ いちごジャム	17 ごはん 牛乳 たこカレー フルーツしらたま ふくしんづけ
	600kcal 780kcal	610kcal 790kcal	620kcal 810kcal	720kcal 930kcal	720kcal 930kcal
	鮭 ひじき 鶏肉 海苔佃煮 牛乳	ベーコン エビフライ チーズ 大豆 牛乳	生揚げ わかめ 鶏肉 卵 なたと 牛乳	つくね 鶏肉 生クリーム 牛乳	たこ 鶏肉 脱脂粉乳 牛乳
あか	ごはん 油	パン マカロニ 油	ごはん 油	パン 香煎 マカロニ ジャム	ごはん バター 白玉 じゃが芋 油
き	ほうれん草 しめじ 長ねぎ 人参	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参	大根 玉ねぎ 人参 みつば 椎茸 りんご	チンゲン菜 人参 長ねぎ しめじ 玉ねぎ	人参 玉ねぎ りんご バイロ 桃 みかん
みどり	海苔は、食物繊維、ビタミン、ミネラルを豊富に含みます。湿気を含むと風味が変わるので、冷凍保存する場合には、乾燥剤と一緒に袋に入れて保存しましょう。	えびは海中にいる時は黒っぽい色をしてしていますが、熱を加えると赤くなるのは色素成分の「アスタキサンチン」によるものです。	卵1個には210mgのコレステロールが含まれています。卵黄に含まれるレシチンには、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。	チンゲンサイは、1972年ごろ中国から伝わったとされています。現在、日本でも栽培が進み、国産のチンゲン菜も多く食べることができます。	たこには、タウリンといわれる栄養素が豊富に含まれています。タウリンは、血圧を正常にしたり肝臓のはたらきを助ける効果があります。
栄養メモ					
献立	20 くらまいごはん 牛乳 こうやどうふのみそしる ささみチーズカツ(ソース) 福島椎茸とこんぶのにも	21 ツイストパン 牛乳 ホワイトシチュー てりやきハンバーグ フレンチサラダ	22 <冬至> わかめごはん 牛乳 ごじる さばのしょうがしょうゆやき かぼちゃのにも	23 こんさいうどん 牛乳 いなりすし とうふのにくみそあんかつみ むらさきもちチップス	24 <クリスマスメニュー> チキンライス 牛乳 コンソメスープ フライドチキン ブロッコリーとキャベツのサラダ クリスマスケーキ
	640kcal 830kcal	600kcal 780kcal	700kcal 910kcal	620kcal 810kcal	750kcal 970kcal
	高野豆腐 味噌 ささみチーズカツ さつ ま揚げ 油揚げ 昆布 牛乳	鶏肉 ハンバーグ チーズ 牛乳	わかめ 大豆 油揚げ 鮭	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳	鶏肉 牛乳
あか	黒米 ごはん 油	パン じゃが芋 パター	ごはん じゃが芋	うどん ごはん 紫芋チップス 油	ごはん ケーキ
き	白菜 長ねぎ いんげん 椎茸 人参	人参 玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン コーン	長ねぎ 人参 大根 南瓜	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 椎茸	グリーンピース 玉ねぎ 白菜 しめじ 人参 ブロッコリー キャベツ
みどり	チーズは、牛乳を原料とした発酵乳製品であり、元の栄養価の高い牛乳とほぼ同じ栄養価が含まれます。	シチューに使われているじゃが芋は、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、加熱することで破壊されますが、じゃが芋の皮には、煮崩れに覆われているので、失われにくいという利点があります。	かぼちゃに含まれているカロテンは、免疫力を高めるはたらきがあります。冬至の今日は、かぼちゃを食べて免疫カアップに努めましょう！	紫芋とは、さつまいもに比べて一種で川の中まで紫色をしています。沖縄や鹿児島の特産として、広く普及されています。	今日で今学期の給食は終了です。最後にふさわしく今日は、特別メニューになっています。それでは、3学期の給食もお楽しみに！
栄養メモ					

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

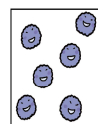


大みそかはそばで年越し



冬の食中毒

ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には手洗いや、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使ってていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで(85～90℃で90秒間以上)加熱する

～今月の福島町の食材～



しいたけ



こんぶ



くらまい



たこ



12月 食育だより



今年も残すところあと1か月となりました。今月末からは、いよいよ冬休みに入ります。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけましょう。今月号は、免疫力を高める方法や、バランスのよい食事などについて、福島県役場の管理栄養士の中山紋子さんと協同で作成しました。楽しい冬休みを迎えられるように、残り1カ月元気に過ごしましょう。

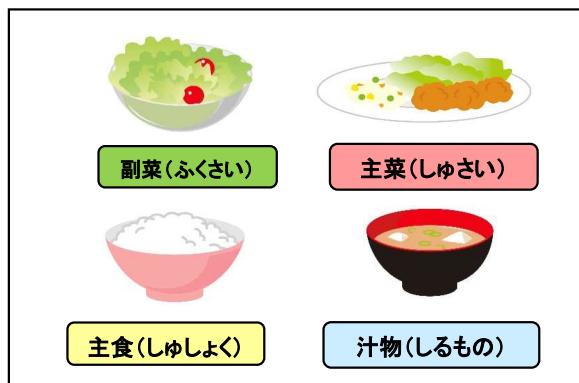
免疫力を上げる3要素



で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

1日3食 栄養バランスのよい食事を



「主食・主菜・副菜」をそろえましょう

主食:炭水化物

ごはん、パン、麺類など

主菜:たんぱく質

魚・肉・卵・大豆、大豆製品など

副菜:ビタミン、ミネラル

野菜、果物、きのこ類、海藻類など

冬の時期は、「みかん」を食べると、手軽にビタミンCが補給できます。



牛乳・乳製品:カルシウム

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるのに必要な栄養素です。成長期は骨量が増加する時期で、この時期に骨を丈夫にしておく、将来骨粗しょう症を防ぐことにつながります。ほぼ全ての年代で不足している栄養素ですので、積極的にとるようにしましょう。

【カルシウムの多い食品】

○牛乳・乳製品 ○小魚 ○海藻

牛乳・乳製品
(ぎゅうにゅう・にゅうせいひん)



野菜嫌いについて

幼い頃は、本能的な好き嫌いがあり「苦味・酸味」が苦手な子がほとんどです。色々な味を経験することで味覚が成長し、嗜好が変化していきます。野菜嫌いの克服には、味覚的なおいしさの他、食べ物に触れて親近感が湧く、食べ物との良い思い出づくりなどの「気持ち」も関係しています。食べもののだけでなく、食べる環境も大切です。

