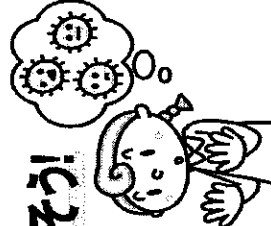


12月 ぽくぽくぽくぽく

2019年 12月 鎮西学校給食センター 小林

しっかり手洗いで冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにたくさんついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- トイレの後
- 食事の前
- 動物を触った後

しっかり手を洗うには...

- 1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手の甲、指の間、指先、手のひらをよくこする。
- 2 手の甲、指の間、指先、手のひらをよくこする。
- 3 流水で十分に洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

ぽくぽくぽくぽく

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続き、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒からと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

冬休みの食生活 4か条

- 1 早寝・早起き・朝ごはん
- 2 野菜をしっかりと食べる
- 3 食べ過ぎに気を付ける
- 4 適度に体を動かす



あなたは、どの鍋料理が好き? ~郷土鍋10選

寒い季節においしい鍋料理。全国各地に伝わる、地域の食材を使った郷土鍋をご紹介します。温かくて栄養たっぷり鍋料理を食べて、体の中から温まらしましょう。

石狩鍋 (北海道)	生ガケの身やアタ、キヤベツ、たまねぎなどの野菜、豆腐、こんにやくなどを昆布だしで煮て、みそで味つけする。さんしょうの粉を振って食べる。	ほうとう (山梨県)	小麦粉の平打ち麺を、かぼちゃやもも季節の野菜と一緒にたっぷりのだしで煮込み、みそで味つけする。麺をゆですずに入れるので、汁にとろみがつき、冷めにくい。
きりたんぼ鍋 (秋田県)	ご飯をすりつぶして成形し焼いた(きりたんぼ)と、まいたけ、ごぼう、せり、ねぎ、北内地鶏(鶏肉)などを鶏がらだしで煮て、しょうゆで味つけする。	ぼたん鍋 (兵庫県)	豚たれとはイナジシ肉のことで、イナジシ漬の盛り込みは丹波篠山地方を代表する料理。季節の野菜と一緒によく煮込み、みそやしょうゆで味つけする。
いも煮 (山形県)	里いも、こんにやく、ねぎなどに、牛肉を加えてしょうゆ仕立てにする地域と、豚肉や厚揚げを加えてみそ仕立てにする地域がある。	カキの土手鍋 (広島県)	土鍋の内側に合わせみそを土手のように塗りに塗りつけ、野菜や豆腐、カキをだしで煮ながら、みそを少しずつ溶かして味つけする。
あんこう鍋 (茨城県)	骨以外はすべて食べられるアノコウと、季節の野菜などを煮て、みそやしょうゆで味つけする。鶏肉の粘り成分が、みそやしょうゆとよく絡み、みそやしょうゆで味つけする。鶏肉の粘り成分が、みそやしょうゆとよく絡み、みそやしょうゆで味つけする。	ふくぢり (山口県)	フグの骨と昆布でとっただし、フグの身、豆腐、ねぎなどを煮て、ポン酢しよゆで食べる。山口県では、フグのことを鰻をかついで「ワク(鰻)」と呼ぶ。
おつきりこみ (群馬県)	小麦粉の太麺を、季節の野菜や里いもと一緒にだしで煮込み、みそやしょうゆで味つけする。麺をゆですずに入れるので、汁にとろみがつく。	水炊き (福岡県)	ぶつ切りの鶏肉を水から煮てうま味を出し、野菜やきのこ、豆腐などを煮て、ポン酢しよゆで食べる。鶏がらだしは雑炊にして味づけるのが定番。

予定献立

※食材の仕入れ状況等によっては、献立内容に変更をすることがありますので、ご了承ください。

2日	3日	4日	5日	6日
委託麦ごはん 揚げぎょうざ 白菜の甘酢 麻婆豆腐	黒糖パン(給食会) フライドチキン かぶとりんごのサラダ かぼちやのポタージュ	ごはん さばの電田揚げ 牛肉とごぼうの煮物 すまし汁	メキシカンライス グリーンサラダ 卵スープ	ごはん 彩り野菜のミンチカツ きのこれんこんのソテー 味噌汁
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん すき焼き風煮 海藻サラダ みかん	ブレンドロール フランクフルト 野菜サラダ 豆乳スープ	ごはん 麦ごはん チキンカレー フルーツヨーグルト	ごはん 揚げ魚のトマトソースかけ 白菜と肉団子のスープ ふりかけ(磯海苔)	人參ごはん 白菜と厚揚げの味噌煮 かきたま汁
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 豚汁 うめぼし	お誕生献立 コッパパン(給食会) ヒレカツ イタリアンサラダ ピーフシチュー りんご(皮付き)	小盛さけわかめごはん 丸天うどん 豚肉のごまだれ和え	麦ごはん ハンバーグ フライドポテト 野菜スープ	冬至献立 五穀ごはん 魚のゆず味噌焼き さんびられんこん すまし汁
23日	24日	終業式		
委託ごはん 魚の西京焼き 野菜のアーモンド和え のっぺい汁	チキンライス フレンチサラダ コーンチャウダー クリスマスデザート			



12月の予定献立表

令和元年度 豊津市緑西学校給食センター

日時	牛乳	主食・おかず	食 品 名		主に体の調子を整えるものになる	栄 養 価			
			主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるものになる		熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	糖質(g)
2 (月)	0	むぎごはん あげきょうざ はくさいのあます マーボー豆腐 こくとろパン フライドチキン かぶとりんごのサラダ かぼちゃのポタージュ	米、麦 でん粉、砂糖、ごま油、小麦粉、油 砂糖、ごま油 油、砂糖、ごま油、くす粉 黒糖パン 米粉、でん粉、油 コールスロートレッシング バター	牛乳 豚肉 豆腐、豚肉、味噌 牛乳 鶏肉 ベーコン、牛乳、生クリーム	キャベツ、たまねぎ、はくさい、しんじゆ、にんにく、はくさい にんにく、しいたけ、ねぎ かぶ、りんご、きゅうり たまねぎ、にんにく、かぼちゃ、マッシュルーム、パセリ	665	28.7	25.2	388
3 (水)	0	ごはん さばのたつたあげ きゅうにくとごぼうのもの すましじる メキシカンライス グリーンサラダ たまごスープ	米 米粉、でん粉、油 砂糖、油 麺 米、麦、バター、油 ごまドレッシング でん粉	牛乳 さば 牛肉 豆腐、わかめ	ごはん、にんにく、しいたけ、きゅうり、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ マッシュルーム、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース ブロッコリー、キャベツ、きゅうり たまねぎ、きくらげ、ねぎ	686	29.1	24.9	365
4 (木)	0	ごはん いろどりやさいのミンチカツ きのこどれんごのソテー みそしる	米 パン粉、でん粉、砂糖、油 バター	牛乳 鶏肉、豚肉 ワインナー	ごはん、にんにく、しいたけ、きゅうり、たまねぎ マッシュルーム、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース ブロッコリー、キャベツ、きゅうり たまねぎ、はくさい、ねぎ	571	24.6	18.4	281
5 (木)	0	ごはん グリーンサラダ たまごスープ	米、麦、バター、油 ごまドレッシング でん粉	牛乳 / 鶏肉	マッシュルーム、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース ブロッコリー、キャベツ、きゅうり たまねぎ、きくらげ、ねぎ	629	22.4	25.1	305
6 (金)	0	ごはん いろどりやさいのミンチカツ きのこどれんごのソテー みそしる	米 パン粉、でん粉、砂糖、油 バター	牛乳 鶏肉、豚肉 ワインナー	たまねぎ、にんにく、しいたけ、きゅうり、たまねぎ れんご、にんにく、エリンギ、しめじ たまねぎ、はくさい、ねぎ	659	24.6	25.2	410
9 (月)	0	ごはん すきやきふうじ かいせうサラダ みかん	米 マロニ、油、砂糖 ごま、和風ドレッシング、青じそドレッシング	牛乳 牛肉、焼き豆腐 わかめ、くずわかめ、豚肉、とさかのみ、ゆのり	ごはん、はくさい、もやし、しめじ、ねぎ きゅうり、キャベツ みかん	619	30.0	21.3	300
10 (火)	0	ブレンドロール フランクフルト やさいサラダ とうにゅうスープ	ブレンドロールパン でん粉、砂糖 イタリアンドレッシング 油	牛乳 豚肉、鶏肉、卵、脱脂粉乳 鶏肉、大豆、味噌	キャベツ、きゅうり、にんにく たまねぎ、にんにく、しいたけ、きゅうり、たまねぎ、しめじ	694	20.9	20.4	288
11 (水)	0	むぎごはん チキンカレー フルーツヨーグルト	米、麦 じゃがいも、油	牛乳 鶏肉、大豆	たまねぎ、にんにく、りんご、レーズン、パパイア バナナ、蘋果、みかん、バナナ、ナタデココ	694	20.9	20.4	288
12 (木)	0	ごはん あげきょうざのトマトソースかけ はくさいとくにんごのスープ ふりかけ (いそのみ)	米 小麦粉、でん粉、油、オリーブ油、砂糖 (パン粉、砂糖、ごま油、油、春雨、ごま油) ごま、砂糖、水あめ	牛乳 あじ 中華唐つくね(鶏肉) 海苔	たまねぎ、にんにく、しいたけ、きゅうり、たまねぎ はくさい、ねぎ、にんにく たまねぎ、はくさい、ねぎ	619	30.0	21.3	300
13 (金)	0	にんにくごはん はくさいとあつあげのみそじ かきたまじる	米、油 油、砂糖 でん粉	牛乳 / ちりめんじゃこ 豚肉、厚揚げ、味噌 卵、かまぼこ	にんにく はくさい、ねぎ、にんにく たまねぎ、しいたけ、ねぎ	627	30.6	22.5	366
16 (月)	0	ごはん あげきょうざのやさいあんかけ ふたじる うめぼし	米 小麦粉、米粉、でん粉、油、砂糖 油、さといも	牛乳 やす 豚肉、厚揚げ、味噌	しょうが、たまねぎ、にんにく、しいたけ、きゅうり、たまねぎ だいこん、ごぼう、にんにく、ごぼう、きくらげ、ねぎ うめぼし	620	25.6	19.9	309
17 (火)	0	コッパパン ヒレカツ イタリアンサラダ ビーフシチュー りんご	コッパパン 砂糖、パン粉、油 イタリアンドレッシング じゃがいも、バター	牛乳 豚肉、大豆 いか 牛肉、生クリーム	キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ たまねぎ、にんにく、マッシュルーム りんご	767	33.7	33.0	310
18 (水)	0	こもりさけわかめごはん まるてんうどん ぶたにくのごまだれあえ	米、砂糖 うどん(でん粉) 砂糖、ごま、ごま油	牛乳 / 紅さけ、わかめ 丸天(鶏肉、卵) 豚肉	たまねぎ、しいたけ、ねぎ 生麦、キャベツ、蓮根、人参、ねぎ、にんにく	631	30.1	17.8	415
19 (木)	0	むぎごはん ハンバーグ フライドポテト やさいスープ	米、麦 パン粉、砂糖、油、でん粉 じゃがいも、パーム油、油 オリーブ油	牛乳 豚肉、鶏肉 ベーコン	たまねぎ たまねぎ	722	25.5	28.8	283
20 (金)	0	ごこくごはん さかほのゆずみそやき さんひられんごん すましじる	米、小麦、もち麦、おろし、おろし、おろし、もちあわ マヨネーズ、砂糖 油、砂糖	牛乳 さくら、味噌 きつね	ゆず れんご、にんにく、きゅうり、たまねぎ	594	27.2	19.9	336
23 (月)	0	ごはん さかほのさいまいやき やさいのアーモンドあえ のっぺいしる	米 砂糖、ごま油 砂糖、アーモンド さといも、でん粉	牛乳 さくら、味噌 ちくわ 鶏肉、油揚げ	ごはん はくさい、きゅうり だいこん、にんにく、しいたけ、ごぼう、にんにく、ねぎ	601	25.7	19.4	305
24 (火)	0	チキンライス フレンチサラダ コーンチャウダー クリスマスデザート	米、麦、バター フレンチドレッシング じゃがいも、油 砂糖、小麦粉、米粉、水飴、もち粉、もちあわ	牛乳 / 鶏肉 ベーコン、牛乳、生クリーム 卵、生クリーム、カスタードクリーム	トマト、たまねぎ、にんにく、グリーンピース きゅうり、キャベツ、りんご たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、とうもろこし、パセリ	666	21.4	26.0	279
					12月の平均	651	26.5	22.9	325