

12月 給食だより

平成28年11月29日
高岡市立石堤小学校

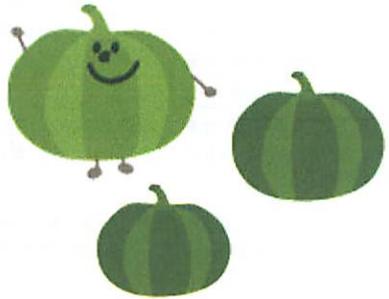
今年もあと僅かとなりました。この一年、元気に過ごせましたか？年の暮れの12月は「師走」ともいいです。先生も走り回るほど、何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。風邪などで体調を崩すことがないよう、食事前の手洗いをしっかりとしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

とうじ

冬至

12月21日は冬至です。冬至の日には、かぼちゃを食べる習慣があります。昔は冬至のころになると秋野菜の収穫も終わり、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは夏に採れます、保存が利くので、「元気に冬が過ごせますように」との願いを込めて、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べたのです。かぼちゃには「カロテン」がたっぷり含まれています。

カロテンは体の中でビタミンAになり、皮ふや粘膜を強くしてくれるので、かぜの予防に役立ちます。ビタミンEや葉酸も多く、ビタミンCや食物繊維も含んでいるので、冬の健康を守るのにとても強い味方になってくれる野菜です。



とうじ
た
もの
冬至の食べ物あれこれ

うんも
運盛り



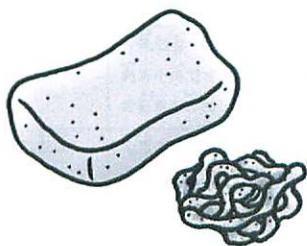
冬至に「ん」の付くものを食べると「運」が呼び込めるといわれていました。「なんきん(南瓜:かぼちゃ)」「れんこん」「にんじん」「きんかん」「ぎんなん」「かんてん」「うんどん(昔のうどんの呼び方)」など、二つ「ん」が付くものは、よりご利益があるとされました。

に
いとこ煮



あずきとかぼちゃと一緒に煮て作る料理です。あずきの赤い色は邪氣(悪い病気)を追い払うといわれています。「いとこに煮」という名前は、「煮えにくいものからおいおい(甥・甥)入れて炊くから」とか、かぼちゃとあずきが従兄弟のような関係だからといわれています。

こんにゃく



冬至にこんにゃくを食べる地域もあります。これは「砂おろし」といって、体の中の悪いものを、体の外に出すと考えられていたからです。大みそかなどの節目の日や大掃除のあとなどにこんにゃくを食べた名残だともいいます。

日曜日	主食	牛乳	副食	血液や肉を作る 赤のグループ	カや体温になる 黄のグループ	体の調子を整える 緑のグループ	今月の栄養価
1 木	食パン		高岡元気ロッケ ^乳 ごまごまサラダ かぶのミルクスープ ^乳 いちごジャム	牛乳、豚肉、ベーコン 高岡元気ロッケ 生クリーム	パン、米油、ごま、砂糖 いちごジャム	きやべつ、きゅうり、人参、もやし、かぶ 玉ねぎ、コーン、パセリ	たんぱく質: 25.6g エネルギー: 657kcal 脂質: 22.3g
2 金	ごはん		鮭の塩焼き ごぼうサラダ おでん 納豆	牛乳、鮭、厚揚げ 魚団、納豆	ご飯、サラダ油、砂糖、ごま 里芋、マヨネーズ	ごぼう、人参、大根、きやべつ こんにゃく	かぶの葉は実よりも栄養が多く、カルシウムやたんぱく質、カロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。かぶの品種は80種類以上もあるそうです。 おでんは、全国各地でダシや味付け、具が違います。地方によって、全然違うなんておもしろいですね。
5 月	わかめごはん		ししゃものフリッター 青菜ときやべつのひたし けんちん汁	牛乳、ししゃも、豆腐 鶏肉、わかめ	ご飯、米油、ごま、サラダ油	ほうれん草、きやべつ、ごぼう、大根 しめじ、人参、こんにゃく	ししゃもは、丸ごと食べられるのでカルシウムの他にもさまざまな栄養素が含まれています。
6 火	1/2 コッペパン		ソフト麺のカレーソースかけ ^乳 コーンエッグ ^卵 大根サラダ	牛乳、鶏肉、大豆 卵、わかめ	パン、ソフト麺、サラダ油 ごま	人参、玉ねぎ、生姜、大根、きゅうり パセリ、コーン	今月のソフト麺のカレーソースの中に大根がたくさん入っています。大豆はタンパク質が豊富な食材です。
7 水	ごはん		ぶりの南部焼き かぶの色とり 里芋のそぼろ煮	牛乳、ぶり、豚肉	ご飯、ごま、里芋、砂糖	かぶ、小松菜、玉ねぎ、こんにゃく 人参、いんげん	南部焼きは、岩手県・青森県にある南部地方が有名なごまの産地であったため、この名前になったそうです。
8 木	アーモンド オーブンパン ^{乳・種}		ウインナー さつまいもサラダ ^卵 マカロニスープ	牛乳、さつまいも、白手羽脱脂粉乳、ウインナー	パン、米油、アーモンド、砂糖 さつまいも、マヨネーズ マカロニ	きゅうり、人参、きやべつ、玉ねぎ パセリ	さつまいもは、いも類の中で一番食物せんいとビタミンCが多いです。栄養素がたくさん入った食べ物です。
9 金	ごはん		がんものの含め煮 五色あえ 大漁鍋	牛乳、がんもどき、鮭 昆布、たら、すりみ 味噌	ご飯、砂糖、ごま	小松菜、人参、もやし、きやべつ、白菜 大根、ねぎ、えのき	大漁鍋には、魚や野菜がたっぷり入っています。今日は、鮭とタラと3種類の野菜ときのこが入っています。
12 月	ごはん		ちくわの磯辺揚げ ^卵 ほうれん草とえのきのごまみそ 大根の中華煮 ^卵 ぶどうゼリー	牛乳、ちくわ、青のり 味噌、豚肉 うずら卵	ご飯、小麦粉、米油、砂糖 サラダ油、里芋、ごま油 ぶどうゼリー	ほうれん草、えのき、きやべつ、ごま 生姜、人参、大根、こんにゃく	えのきと言えば、白くて細長いものを思ふべきですが、実は天然のえのきは茶色で傘が大きく短いです。育ち方によって見た目も大きく変わるのでね。
13 火	米粉入りパン		変わりミートローフ ^{卵・乳} フルーツヨーグルトあえ ^乳 ワンタンスープ	牛乳、豆腐、豚肉 大豆、卵、ヨーグルト	パン、パン粉、砂糖、ごま サラダ油、ワンタン	玉ねぎ、りんご、パイン、みかん、もも バナナ、人参、白菜、干ししいたけ もやし、ねぎ	変わりミートローフには、豚肉と豆腐、大豆が入っています。豆腐は大豆からできてきて、たんぱく質が豊富です。
14 水	カレーライス ^乳		えびシューマイ ^{卵・甲} 青菜と切り干し大根のひたし 国吉りんご	牛乳、豚肉、チーズ えびシューマイ	麦ご飯、サラダ油、ごま	じゃがいも、玉ねぎ、人参、ほうれん草 きやべつ、切り干し大根、りんご	麦ご飯には、食物せんいが豊富に含まれています。その量はなんと白ごはんの約4倍だそうです。
15 木	ごはん		豚肉と大豆の味噌がらめ ^種 ゆかりあえ すまし汁	牛乳、豚肉、大豆 味噌、豆腐、麸	ご飯、でんぶん、米油、砂糖 くるみ	生姜、きやべつ、きゅうり、人参、ゆかり えのき、ねぎ	くるみは、血液をさらさらにして流れをよくする働きがあります。
16 金	減量ごはん		いわしの蒲焼き 小松菜としめじのゆず風味あえ ほうとう鍋	牛乳、いわし、油揚げ 味噌	ご飯、でんぶん、米油、砂糖 ほうとう、里芋	生姜、小松菜、白菜、しめじ、ゆず かぼちゃ、ごぼう、人参、ねぎ	ほうとう鍋は、山梨県の郷土料理です。幅が広く、平べったい麺がはいっているのが特徴です。
19 月	高岡野菜の 肉みそ丼		三色ひたし 豆腐のスープ みかん	牛乳、豚肉、赤みそ 豆腐	ご飯、サラダ油、砂糖、ごま でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、ねぎ、干ししいたけ たけのこ、玉ねぎ、大根、小松菜 人参、もやし、白菜、みかん	今月の食19丼は、高岡野菜を使った肉みそ丼です。新鮮でおいしい高岡産の野菜を味わって食べましょう。
20 火	コッペパン		いかのかりん揚げ アーモンドあえ ^種 肉団子スープ ポケットチーズ ^乳	牛乳、いか、豚肉、卵 チーズ	パン、でんぶん、米油、春雨 アーモンド、小麦粉	もやし、きやべつ、人参、生姜、白菜 ねぎ、玉ねぎ、干ししいたけ	今日のいかのかりん揚げは、カレー味になっています。いかはよくかんで食べるので、あごが丈夫になります。
21 水	クリスマス ライス ^乳		チキンソテー ブロッコリーサラダ 卵とコーンのスープ ^卵 クリスマスオムレット ^{卵・乳}	牛乳、鶏肉、卵	ご飯、サラダ油、ごま、バター でんぶん クリスマスオムレット	ピーマン、ブロッコリー、きやべつ、 人参、コーン 玉ねぎ、パセリ	今日は、クリスマス献立です。2学期の給食は今日で終わりです。3学期も好き嫌いせずに給食を食べて元気な体をつくりましょう。

※都合により献立が変更になることがあります。

※毎月19日は、食育の日です。高岡市ではこの日にちなんで毎月「食19丼」のメニューを出しています。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印を付けてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵・卵製品……卵 ごま、栗以外の種実類……種 甲殻類……甲 乳製品……乳

1月の給食は、1月10日(火)から始まります。

献立は、食パン、牛乳、鮭のレモン焼き、ボンバーサラダ^乳、野菜スープ、国吉りんごジャムです。

