

12月 給食だより

令和元年11月29日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

今年も残り1か月です。寒い時期は温かい料理で体を温めたり、具たくさんの鍋料理で栄養をとったりして、**冬の食生活**を楽しみながら体調を整えて過ごしましょう。

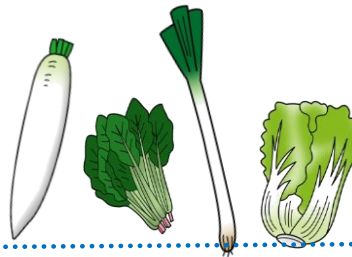
今月の給食目標

○ 寒い季節に適した食事のとり方を考えよう。

寒くなると牛乳の飲み残しが目立ちます。牛乳には粘膜の抵抗力を高めてくれる栄養のビタミンAが含まれていて風邪予防効果があります。残さず飲みましょう。

冬

の野菜を
たっぷり食べよう！



野菜は、のどや鼻の粘膜を強くしたり、風邪をはね返したりするビタミン類を多く含んでいます。

の

もう！
牛乳をかむように



牛乳には、風邪予防・疲労回復効果のあるビタミンが含まれていますので、家では温めてゆっくり飲むこともおすすめです。

食

卓を囲もう
鍋料理で



心も体も温めてくれる鍋料理。魚・肉・豆腐・野菜がたっぷり入り、手軽に作る事ができて栄養満点です。

生

活は
規則正しく



三度の食事で生活リズムを作りましょう。起きるのが辛い朝も、朝食の時間をきちんと確保して規則正しく過ごしましょう。

活

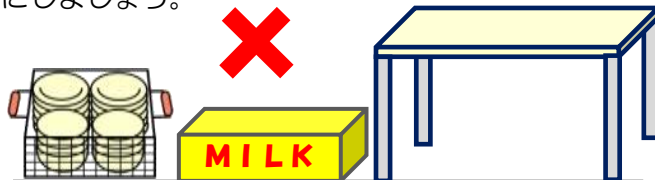
躍しよう！
家でのお手伝い



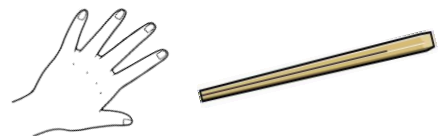
新年の準備で忙しい時期です。食事の準備・後片付けや料理の手伝いを積極的に行いましょう。体を動かすことでお腹も空きます。

1人1人が衛生に気を付けて楽しい給食

目に見えなくても、床には細菌やウイルスが存在する可能性があります。食器かごや食缶、ボールのふた、おぼんなどは、床に直接置かないようにしましょう。




給食の食器・はし・スプーンはすべて調理員が消毒してから配っているものです。配膳の時や、食べ始め前などは、食べ物に触れる部分を不必要に手でベタベタ触らないようにしましょう。




12月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金
2 ・ごはん ・豚肉と野菜の炒め物 ・どさんこ汁	3 ・ゆでうどん ・和風汁 ・大学いも	4 ・ごはん ・のりの佃煮 ・切り干し大根の マヨネーズあえ ・豚肉と里芋の味噌煮 園児なし	5 ・ごはん ・かぼちゃ挽肉フライ ・しょうゆフレンチ ・かきたま味噌汁	6 ・ごはん ・ぶりの照り焼き ・切り昆布の煮物 ・けんちん汁
熱 794 た 34.9 脂 23.7 ごはん・油・砂糖・じゃがいも 豚肉・鮭・牛乳 キャベツ・にんじん・もやし たまねぎ・コーン・だいこん	熱 854 た 25.3 脂 21.9 うどん・さつまいも・油・ごま 油揚げ・豚肉・かまぼこ・牛乳 たまねぎ・にんじん・しいたけ えのきたけ・小松菜・ねぎ	熱 757 た 23.3 脂 23.4 ごはん・油・さといも・ごま のり・ツナ・豚肉・牛乳 だいこん・にんじん・小松菜 コーン・しょうが・いんげん	熱 809 た 26.2 脂 25.5 ごはん・油・じゃがいも 豚肉・ハム・豆腐・卵・牛乳 かぼちゃ・ほうれんそう・ねぎ もやし・にんじん・えのきたけ	熱 832 た 35.0 脂 28.2 ごはん・油・砂糖・じゃがいも ぶり・昆布・鶏肉・豆腐・牛乳 にんじん・だいこん・ごぼう ねぎ
9 生徒休業日 	10 ・マーボー丼 ・うずら卵入り 春雨スープ	11 ・ごはん ・わかさぎフライ ・れんこんの和風 ドレッシングサラダ ・厚揚げの味噌汁 園児なし	12 ・きなこ米粉 揚げパン ・ツナ海藻サラダ ・かぶと大根のコンソメ スープ	13 ・ごはん ・卵焼き ・ゆかりあえ ・すきやき煮
	熱 814 た 31.0 脂 26.8 ごはん・油・春雨・片栗粉 豚肉・豆腐・うずら卵・牛乳 たまねぎ・にんじん・しいたけ にら・はくさい・もやし・ねぎ	熱 771 た 27.8 脂 23.5 ごはん・油・じゃがいも わかさぎ・ハム・厚揚げ・牛乳 れんこん・キャベツ・きゅうり 小松菜・たまねぎ・にんじん	熱 791 た 31.7 脂 32.9 米粉パン・油・砂糖 きなこ・ウインナー・牛乳 キャベツ・コーン・かぶ たまねぎ・にんじん・だいこん	熱 752 た 30.1 脂 21.7 ごはん・油・ふ・砂糖 卵・豚肉・豆腐・牛乳 キャベツ・きゅうり・にんじん はくさい・ねぎ・しゅんぎく
16 ・ハヤシライス ・もみの木サラダ ・デザート (幼…いちごプリン、 小・中…お米のムース) 園児最終日	17 ・ごはん ・れんこんメンチカツ ・キャベツのじゃこ サラダ ・白菜の味噌汁	18 ・ごはん ・納豆 ・白菜の昆布漬け ・味噌おでん	19 ・黒糖パン ・アスパラ菜のソテー ・白菜と肉団子の ミルクスープ	20 ・ごはん ・いわしのおろし煮 ・おかかあえ ・ほうとう
熱 922 た 28.3 脂 32.4 ごはん・じゃがいも・油 豚肉・ハム・チーズ・牛乳 たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・ブロッコリー	熱 820 た 29.7 脂 26.5 ごはん・油・砂糖・じゃがいも 豚肉・ちりめんじゃこ・牛乳 れんこん・キャベツ・きゅうり はくさい・にんじん・ねぎ	熱 780 た 32.9 脂 20.7 ごはん・じゃがいも・砂糖 納豆・豚肉・うずら卵・牛乳 はくさい・きゅうり・にんじん だいこん	熱 748 た 28.0 脂 28.4 パン・油・バター ベーコン・鶏肉・牛乳 アスパラ菜・キャベツ・コーン はくさい・たまねぎ・しめじ	熱 742 た 28.0 脂 19.5 ごはん・ほうとう いわし・豚肉・油揚げ・牛乳 キャベツ・かぼちゃ・はくさい 小松菜・もやし・ごぼう・ねぎ
23 ・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・磯香あえ ・大根の味噌汁	24 ・米粉ナン ・インドカレー ・ピーンズサラダ ・デザート 小学校・中学校最終日	<p>寒くなってきました。「すき焼き煮」など具沢山の煮物料理を入れました。</p> <p>寒い冬に長岡や新潟県内で収穫される食べ物を取り入れています。</p> <p>(れんこん・ねぎ・アスパラ菜・かぶなど)</p>		
熱 803 た 29.2 脂 26.8 ごはん・油・じゃがいも 鶏肉・のり・油揚げ・牛乳 ほうれんそう・だいこん・ねぎ もやし・にんじん・えのきたけ	熱 876 た 33.2 脂 36.5 米粉ナン・油・砂糖 鶏肉・大豆・ハム・牛乳 キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・トマト・しょうが	<p>エネルギーのもとになる食品</p> <p>体をつくるもとになる食品</p> <p>体の調子を整える食品</p>		
【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)				

冬休み中は、年越しそば・餅つき・おせち料理などの日本の食文化のよさを実感できる機会が多くあります。それぞれの行事と料理のいわれを知ったり、作って食べたりして、食文化にふれてみてください。



1月の給食について

冬休み明けの給食開始予定

幼稚園 1月10日(金)

小学校 1月 8日(水)

中学校 1月 8日(水)

