

給食だより

平成28年11月30日

港区立青山小学校
校長 下城英和
栄養士 松原正枝

今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、みなさんは元気にすごしていますか？

しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。



今月の給食目標は「かぜに負けない食事をしよう」です。

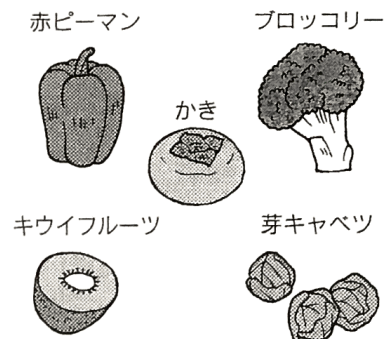
かぜに負けない食事とは、肉や魚、卵や野菜、豆や海そうなどをバランスよく組み合わせた食事をすることです。ビタミンの吸収率を高めるためにも、3食バランスよく食べましょう。



ビタミンC

ビタミンCは、水溶性のビタミンの1つで、コラーゲンの合成をサポートし、強い抗酸化作用があるなど、さまざまな働きがあります。

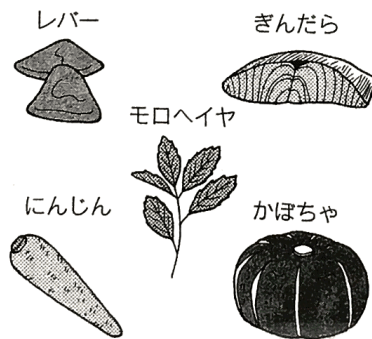
ビタミンCを多く含む食べ物には、赤ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツ、キウイフルーツ、かきなどがあります。



ビタミンA

ビタミンAは、脂溶性のビタミンの1つで、全身の皮膚やのどや鼻などの粘膜の健康を維持したり、目の健康を保ったりする働きがあります。

ビタミンAを多く含む食べ物には、レバー、ぎんだら、モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃなどがあります。



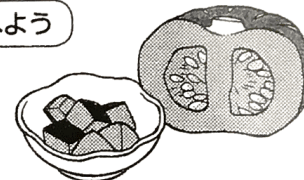
年中行事を受け継ごう

冬至

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日をすぎると、日は次第に長くなっていきます。今年の冬至は12月21日です。

昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。冬至ならではの風習を楽しんでみませんか。

食べよう



やってみよう



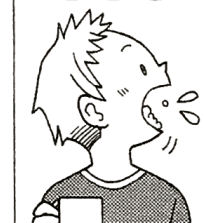
年越しそばを 食べよう



大みそかに年越しそばを食べるのは、細長い形から長寿を願って食べたという説や縁起がよいものなどの説があります。

かぜ予防に

うがい



手洗い

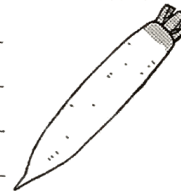


だいこん

食べ物
ノート

だいこんは、上の部分は水分が多くて甘いのですが、下になるほど辛みが増します。この辛みの元となるグルコシノレートという成分は、実は辛くありません。しかし、虫や動物にかじられると細胞中のグルコシノレートと酵素が反応して、辛み成分のイソチオシアネートがつくられる仕組みになっています。

根の部分は、栄養分を蓄える場所なので、その栄養分を虫や動物に食べられないようにするために、辛み成分で自らを守っているのです。



平成28年12月のこんだてひょう

青山小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 木	カレーライス	○	かぶとしめじのスープ フルーツゼリー	牛乳、豚こま、木綿豆腐、粉寒天	米、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉、上白糖	にんじん、五徳、トビューレ、りんご(ジャム)、ねぎ、しめじ、かぶ、チンゲンツァイ、おかん缶、バイン缶	赤ワイン、カレー粉、天塩、こしょう、ケチャップ、ソース、しょうゆ、島から、ベイリーフ、鶏ガラ、酒	711 kcal 22.9 g 2.7 g
2 金	ごはん (ひじきふりかけ)	○	西湖豆腐(さいごとうふ) 春雨サラダ	牛乳、ひじき、花かつお、絹ごし豆腐、豚ひき肉	米、三温糖、いりごま(白)、サラダ油、でんぶ、はるさめ、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、干し椎茸、トマト缶、もやし、きゅうり	しょうゆ、酢、鷹の爪、天塩、酒、鶏ガラ、こしょう、ラー油	635 kcal 24.3 g 2.3 g
5 月	ごはん	○	ジャンボあげぎょうざ 芋のオイスターソース炒め わかめスープ	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、鶏肉もも(皮なし)、木綿豆腐、生わかめ	米、ぎょうざの皮、ごま油、でんぶ、ひまわり油、サラダ油、じゃがいも	キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、五徳、赤ピーマン、にんじん、もやし、はくさい	天塩、こしょう、しょうゆ、白ごしょう、オイスターソース、清酒、鶏ガラ	685 kcal 22.4 g 2.4 g
6 火	ホットドッグ	○	かぼちゃのクリーム煮 ヨーグルト(イチゴジャム入)	牛乳、無添加ウインナー、鶏肉切身、無添加ベーコン、フレンチヨーグルト	コッペパン、マーガリン、サラダ油、無添加バター、小麦粉、上白糖	トビューレ、五徳、しょうが、セロリー、かぼちゃ、マッシュルーム、パセリ、バイン缶、いちごジャム	粒マスタード、トマトケチャップ、チリパウダー、天塩、白ごしょう、鶏ガラ	731 kcal 25.7 g 2.4 g
7 水	ビビンバどん	○	トックときのこのスープ 早雪(はやか)	牛乳、豚ひき肉、たまご	米、サラダ油、三温糖、ごま油、いりごま(白)、トック	しょうが、にんにく、だいずもやし、ごま、つな、にんじん、ねぎ、白菜、えのきたけ、しめじ、にら、早雪	トウバンジャン、酒、しょうゆ、天塩、酢、鶏ガラ、白ごしょう	628 kcal 24.7 g 2.4 g
8 木	肉うどん	○	和風ポテトサラダ リンゴのケーキ	牛乳、豚こま肉、たまご	三温糖、うどん、じゃがいも、サラダ油、ごま油、すりごま(白)、上白糖、小麦粉、無添加バター	しょうが、にんじん、五徳、干し椎茸、ねぎ、ごま、つな、きゅうり、りんご、干しぶどう	だし昆布、あつ削り、しょうゆ、酒、本みりん、天塩、酢、白ごしょう、ベーキングパウダー、ラム酒	689 kcal 22.4 g 2.1 g
9 金	菜(な)めし	○	ちゃんこ汁 キャンディーポテト	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏こま(皮なし)、豚こま、生揚げ、たら	米、ごま油、いりごま(白)、サラダ油、つきこん、にん、く、(白)、さつま、いも、上白糖	のさな(塩漬)、ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ぶなしめじ、はくさい、ねぎ	酒、天塩、だし昆布、けずりぶし、しょうゆ	629 kcal 26.3 g 1.9 g
12 月	キムチチャーハン	○	ちゃんこスープ 開口笑(かいこうしょう)	牛乳、豚ひき肉、豚こま、木綿豆腐	米、サラダ油、はるさめ、ごま油、白玉粉、いりごま(白)、上白糖、グラニュー糖、粉糖	にんじん、ねぎ、にら、はくさい(キムチ漬)、しょうが、はくさい、干し椎茸	こしょう、しょうゆ、コチジャン、酒、天塩、島から、トウバンジャン	691 kcal 22.3 g 1.1 g
13 火	スパゲティ オリエンタルソース	○	バイクドポテト 果物(りんご)	牛乳、豚こま生クリーム、ベーコン	スパゲティ(ニーフ)、オリーフ油(エキストラ)、サラダ油、小麦粉、三温糖、じゃがいも	パセリ、にんじん、五徳、セロリー、マッシュルーム、しょうが、にんにく、五徳、ほうれんそう、りんご	天塩、白ごしょう、赤ワイン、カレー粉、トマトケチャップ、島から、ベイリーフ、ミックスチーズ	641 kcal 23.9 g 2.4 g
14 水	あやこどん	○	ゆかり汁 のっぺい汁	牛乳、ささかまぼこ、たまご、刻みのり、鶏こま(皮なし)、焼き竹輪、生揚げ	米、上白糖、さといも、板こんにゃく(黒)、でんぶ	五徳、干し椎茸、糸みつば、かぶ、はくさい、きゅうり、ごぼう、にんじん、さやえんどう	酒、本みりん、天塩、しょうゆ、けずりぶし、ゆかり粉、だし昆布	661 kcal 27.7 g 3.3 g
15 木	ごはん	○	いかのたつたあげ だいずとひじきの炒めに みぞ汁	牛乳、いか、ひじき、油揚げ、大豆(国産)、生わかめ	米、でんぶ、サラダ油、つきこんにゃく(白)、三温糖	しょうが、にんじん、だいこん、えのきたけ	しょうゆ、本みりん、けずりぶし、白みぞ	613 kcal 25.0 g 2.5 g
16 金	ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き あさづけ こんさいの汁	牛乳、生さけ、油揚げ	米、バター、さといも、板こんにゃく(白)、でんぶ	キャベツ、ねぎ、ほうれんしめじ、えのきたけ、五徳、にんじん、きゅうり、だいこん、しょうが	酒、天塩、淡色みぞ、本みりん、しょうゆ、すくちしょうゆ、酢、だし昆布、けずりぶし	598 kcal 26.2 g 3.0 g
19 月	フレンチトースト	○	ポークビーンズ かいどうサラダ	牛乳、たまご生クリーム、白いんげんまめ(乾)、豚こま肉、粉チーズ、わかめ	食パン、上白糖、バター、粉糖、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、三温糖、ごま油、いりごま(白)	にんにく、セロリー、にんじん、五徳、しょうが、トマトビューレ、だいこん、きゅうり、とうもろこし缶	バナナ、エッセンス、ワイン、鶏ガラ、ベイリーフ、ケチャップ、ソース、しょうゆ、天塩、こしょう、バジル、酢、からし(粉)	651 kcal 24.5 g 2.4 g
20 火	ごはん	○	ぎせいとうふ きんぴら すまし汁	牛乳、たまご、鶏ひき肉、木綿豆腐、わかめ、さつまあげ	米、サラダ油、三温糖、でんぶ	干し椎茸、しょうが、にんじん、たけのこ、ごぼう、はくさい、だいこん、えのきたけ、れんこん	しょうゆ、天塩、本みりん、けずりぶし	651 kcal 26.6 g 3.1 g
21 水	ほうとううどん	○	かぶのゆずあえ とうふのだんごあげ	牛乳、鶏こま肉、油揚げ、木綿豆腐、たら(すり身)、鶏ひき肉、たまご	ほうとうめん、サラダ油、板こんにゃく(白)、三温糖、ごま油、でんぶ	にんじん、ごぼう、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、ごま、つな、かぶ、きゅうり、はくさい、ゆず、五徳、干し椎茸	厚けずりぶし、本みりん、しょうゆ、酒、赤みぞ、白みぞ、りんご酢、天塩、白ごしょう、酢	637 kcal 26.9 g 2.4 g
22 木	えびピラフ	○	とり肉のマーマレードやき ポテトサラダ オニオンスープ アセロラゼリー生クリームゼス	牛乳、おきえび、鶏もも(皮なし)、粉寒天、生クリーム	米、バター、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、サラダ油、上白糖	五徳、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし缶、オレンジジュース、マーマレード、きゅうり、アセロラジュース	白ワイン、白ごしょう、天塩、しょうゆ、酢	692 kcal 26.1 g 2.4 g

給食について一口メモ

1日(木)は、カレーライスとかぶのスープです。かぶは、白い根の部分に、ビタミンC、葉の部分にビタミンAを多く含んでいて、かぜ予防になります。7日(水)のトックのスープとは、韓国料理の一つです。給食で使うトックとは、うるち米で作られた棒状のお餅です。8日(木)のりんごケーキは、旬の紅玉を角切りに切って生地に混ぜて焼きます。9日(金)ちゃんこ汁のちゃんことは、相撲力士が食べる料理のことです。給食では、豚肉、鶏肉、魚や野菜、きのこなどいろいろな食材を入れて作ります。12日(月)の開口笑は、丸めた白玉の団子を油で揚げると、熱でぱかっと口が開いて笑っているように見えたところから名付けられたと言われています。中国のお菓子です。14日(水)は、新潟の郷土料理のっぺい汁です。給食では、根菜とちくわを入れて煮込み、とろみのある汁にします。15日(木)は、和食です。大豆やひじきを箸ではさみ、よく噛んで食べる献立です。16日(金)のちゃんちゃん焼きは、北海道漁師町の名物料理で、後に北海道の郷土料理になりました。みそと野菜とバターが、鮭をいっそうおいしくします。20日(火)の揚げ豆腐は、卵などの動物性のたんぱく質が食べられない昔のお坊さんが、豆腐の中に卵などを混ぜて食べていたことから名付けられたと言われています。21日(水)は、長野の郷土料理のほうとうです。冬至に南瓜を食べて風邪予防をしましょう。22日(木)は、クリスマス献立です。