

2024年

12月 給食&食育だよ！①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552

小学校中学年と中学生の
一食あたりの
上段:エネルギー量
下段:食塩相当量
を表示しています。

今月のテーマ①・・・好ききらいなく食べよう



曜日	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
エネルギー	小 615 kcal 中 750 kcal	小 630 kcal 中 765 kcal	小 744 kcal 中 907 kcal	小 659 kcal 中 830 kcal	小 635 kcal 中 757 kcal
食塩相当量	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.1 g 中 2.8 g
献立と配膳の図	ごま和え、鶏肉とちくわの甘辛、春雨スープ、ごはん	なめだけ和え、かにたま、甘酢あんかけ、高野豆腐の旨煮、ごはん	ブロッコリーサラダ、コロケソースがけ、米粉コッパン、ポーク、ビーンズ	SDGs 皮ひき野菜の五白きんぴら、さばの照焼き、ごはん、さつまいも、さつまいも汁	みかん、ビーンズサラダ、カレーピラフ、豆乳クリームソースかけ
あかの食品	牛乳、わかめ、とうふ、焼きふた、とり肉、ちくわ	牛乳、高野豆腐、ふた肉、かまぼこ、かにたま	牛乳、大豆、ふた肉、ひよこ豆、レンズ豆、ハム	牛乳、とり肉、とうふ、みそ、さばの照焼き、ちくわ	牛乳、ベーコン、とり肉、豆乳、大豆、ひよこ豆
きいろの食品	ごはん、はるさめ、でんぶん、大豆油、米油、さとう、ごま	ごはん、じゃがいも、米油、さとう、でんぶん	米粉パン、赤いんげん豆、じゃがいも、米油、ルウ、さとう、コロケ、大豆油	ごはん、さつまいも、ごま、さとう、ごま油	ごはん、じゃがいも、米油、ルウ、米粉、赤いんげん豆、さとう
みどりの食品	えのきたけ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、オータムポエム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オータムポエム、こまつな、もやし、なめだけ	グリーンピース、たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、キャベツ、コーン	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、れんこん、切干だいこん、さやいんげん	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、しめじ、ブロッコリー、えだまめ、きゅうり、コーン、グリーンピース、みかん
	9日	10日	11日	12日	13日
エネルギー	小 667 kcal 中 805 kcal	小 667 kcal 中 766 kcal	小 642 kcal 中 805 kcal	小 629 kcal 中 765 kcal	小 635 kcal 中 763 kcal
食塩相当量	小 2 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.8 g
献立と配膳の図	ごまネーズ和え、厚揚げと豚肉のみそ炒め、けんちん汁、ごはん	切干ナムル、春巻き、いりこ菜めし、白菜の中華スープ、ごはん	和風マカロニサラダ、いわしの梅煮 ※子持ちの場合あり、かきたまみそ汁、ごはん	SDGs 青菜のソテー、フィッシュアンドチップス、壁わかめとコーンのピラフ、ミネストローネ	(中学のみ) チーズ、じゃこおひたし、ちくわのお好み揚げ、ゆでうどん、豆乳キムチスープ
あかの食品	牛乳、とり肉、油揚げ、とうふ、生揚げ、ふた肉、みそ、ハム	牛乳、しらす、ふた肉、ハム、春巻き	牛乳、たまご、とうふ、みそ、いわしの梅煮、とり肉、大豆、かつお節	牛乳、わかめ、レンズ豆、レバー入りウィンナー、たら、ベーコン	牛乳、ふた肉、みそ、豆乳、ちくわ、あおりの、ちりめんじゃこ (中学のみ) チーズ
きいろの食品	ごはん、ごま油、米油、パンエッグマヨネーズ、さとう、でんぶん	ごはん、ごま、米油、ごま油、大豆油、さとう	ごはん、じゃがいも、でんぶん、マカロニ、パンエッグマヨネーズ	ごはん、マカロニ、さとう、米油、でんぶん、じゃがいも、大豆油	ゆでうどん、ごま油、でんぶん、てんぷら粉、大豆油
みどりの食品	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	青菜、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、切干だいこん、もやし	こまつな、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、しめじ	コーン、たまねぎ、にんじん、れんこん、キャベツ、トマト、こまつな、しめじ	キムチ、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、紅しょうが、キャベツ、ほうれんそう

好ききらいをしないで
残さず
食べよう

一口だけでも食べてみよう！

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。



12月の予定①
4日(水)～6日(金) 燕中等2年生なし
9日(月)・10日(火) 燕中等1年生なし

好きなところは？



給食レシピ紹介

- 材料 4人分
- さつまいも 中1本
 - 乾燥大豆 20g
 - 片栗粉 適量
 - ちりめんじゃこ 20g
 - 揚げ油 適量
 - 黒いりごま 小さじ1
- 調味料
- 砂糖 大さじ1
 - 水あめ 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - みりん 小さじ2
 - 酢 好みで少々
 - 水 大さじ1

豆とじゃこの大学芋

甘い味付けで、大豆やじゃこもおいしく食べることができます。



- 【作り方】
- ①大豆は水にひと晩つけておく。
 - ②さつまいもは、食べやすい大きさに乱切りにし、あく抜きのために水にさらす。
 - ③①の大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
 - ④②のさつまいも、かたくちいわしを素揚げする。
 - ⑤調味料をひと煮立ちさせ、③、④、黒いりごまを入れてサッと混ぜ合わせて、できあがり。

2024年

12月 給食&食育だより②

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030
FAX 0256 (46) 0552



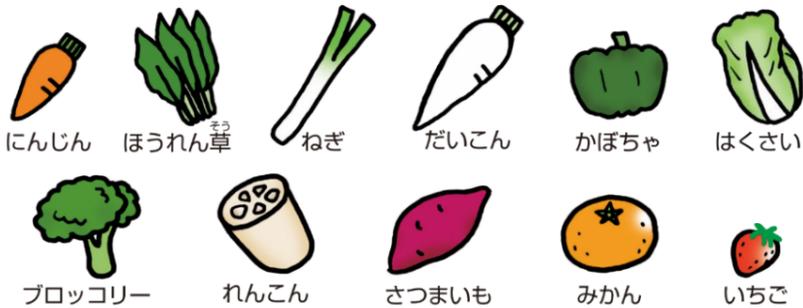
今月のテーマ②・・・冬の食生活について

曜日	月		火		水		木		金	
	16日		17日 冬至献立		18日		19日 減塩愛ディア献立		20日	
エネルギー	小 580 kcal	中 732 kcal	小 628 kcal	中 757 kcal	小 693 kcal	中 836 kcal	小 656 kcal	中 816 kcal	小 603 kcal	中 739 kcal
食塩相当量	小 2 g	中 2.5 g	小 2.2 g	中 2.6 g	小 2.4 g	中 2.8 g	小 1.9 g	中 2.5 g	小 2 g	中 2.5 g
献立と配膳の図										
あかの食品	牛乳, ぶた肉, あさり, えび, なたね, コーン, しゅうまい, 納豆		牛乳, 生揚げ, わかめ, みそ, とり肉		牛乳, とり肉, うすらのたまご, 豆乳		飲むヨーグルト, ぶた肉, かまぼこ, とり肉, 昆布, 揚げ, 打豆		牛乳, ぶた肉, とうふ, みそ, いか, あおのり	
さいの食品	ごはん, はるさめ, でんぷん, ごま, ごま油		ごはん, じゃがいも, 車心, でんぷん, さとう		麦ごはん, じゃがいも, ルウ, 米油		ごはん, はるさめ, でんぷん, 大豆油, さとう, 米油		ごはん, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, ごま油	
みどりの食品	はくさい, たまねぎ, にんじん, たけのこ, きくらげ, キムチ, こまつな, だいこん		たまねぎ, しめじ, にんじん, かぼちゃ, こまつな, はくさい, ゆず		たまねぎ, にんじん, りんご, トマト, こまつな, もやし, コーン		たけのこ, ごぼう, えのきたけ, にんじん, きぬぎや, レモン, パセリ		だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, こまつな, はくさい	
	23日		24日		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 小学校中学年と中学生の一食あたりの 上段: エネルギー量 下段: 食塩相当量 を表示しています。 </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <h2>Instagram</h2> <p>つばめ市の給食を毎日紹介しています!</p> <p>#つばめの給食</p> </div>					
エネルギー	小 634 kcal	中 788 kcal	小 619 kcal	中 808 kcal						
食塩相当量	小 2 g	中 2.5 g	小 2.1 g	中 2.6 g						
献立と配膳の図										
あかの食品	牛乳, レバー入りウィンナー, とり肉, ハンバーグ		牛乳, レバー入りウィンナー, ぶた肉, とり肉, 大豆ミート, ヨーグルト							
さいの食品	ごはん, じゃがいも, さとう, でんぷん,アーモンド		ごはん, 米油, じゃがいも, パン粉, ノンエッグマヨネーズ, さとう							
みどりの食品	だいこん, にんじん, たまねぎ, はくさい, セロリ, ブロッコリー, ほうれん草, キャベツ		にんじん, たまねぎ, パセリ, トマト, キャベツ, きゅうり, コーン, レモン							

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。予防にはまず、原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。そして、体力をつけ、からだの抵抗力を高めておくことも大切です。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高める食べ物(ビタミンA・C)



体をつくる食べ物(たんぱく質)



体を温める食べ物(脂質)



かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気がついて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

17日(火)は、冬至献立! ちなみに今年の冬至は12月21日です。

給食レシピ紹介

★鶏肉のカレー焼き★

【材料】 4人分
鶏肉切身 50g×4切れ
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1弱
酒 小さじ1
カレー粉末 小さじ1/2

【作り方】
①鶏肉は調味料に漬けておく。
②トースター用鉄板にアルミ箔を敷いて①を並べ、10分～15分焼く。



★カリカリカリフラワー★



【材料】 4人分
カリフラワー 100g
青のり粉 小さじ1
天ぷら粉 50g
水煮大豆 60g
かたくり粉 適量
揚げ油 適量
塩 少々

【作り方】
①カリフラワーは小房に切り分ける。
②天ぷら粉で少し硬めの衣をつくり、青のり粉を混ぜておく。
③①のカリフラワーに②の衣をかからめ、170℃の油でカラッと揚げる。
④水煮大豆は、かたくり粉をまぶし、170℃の油でカラッと揚げる。
⑤③と④に塩をまぶして、できあがり。

