

12月よていにんだてひょう

目標：寒さに負けない体をつくろう

平鹿学校給食センター 令和4年

月	火	水	木	金																			
<p>給食費は12月26日(月)が納期限(引き落とし日)です。</p> <p>携帯からHPに簡単アクセス→レシピも紹介中</p> 	<p>12月の一日平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー (kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質 (g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>652</td> <td>21.1~32.5g</td> <td>25.2</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>813</td> <td>27.0~41.5g</td> <td>30.7</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		基準	今月	基準	今月	小学校	650	652	21.1~32.5g	25.2	中学校	830	813	27.0~41.5g	30.7	1	2
		エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)																			
基準		今月	基準	今月																			
小学校	650	652	21.1~32.5g	25.2																			
中学校	830	813	27.0~41.5g	30.7																			
5	6	7	8	9																			
12	13	14	15	16																			
19	20	21	22	23																			

※感染症等の流行により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ★印は今月の横手市統一料理です。

今年も残すところあと1カ月となりました。寒さも日に日に厳しくなってきます。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

<p>ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p>  <p>にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p>  <p>ブロッコリー いちご あかピーマン かき 柿 キウイフルーツ ジャがいも</p>	<p>ビタミンE</p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p>  <p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン</p>
--	---	--

旬の野菜を食べよう！

白菜とひき肉の春雨煮

～12月8日の献立から～



材料(4人分)

豚ひき肉 80g ごま油 適量 緑豆春雨 25g
白菜 250g にんじん 40g チンゲン菜 80g
しょうゆ 大さじ1弱 酒 小さじ2 砂糖 少々
顆粒中華だし 3g 水 200ml

作り方

- ①白菜は1cm幅、にんじんは短冊切り、チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、さっと下ゆでする。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、ひき肉、にんじん、白菜の芯の順に入れ、白菜の芯がしんなりするまで炒める。
- ③調味料、水、春雨、白菜の葉を加え、混ぜながら炒め煮し、仕上げにチンゲン菜を入れる。

※水分が気になるようであれば、水溶きのかたくり粉でとろみづけしてください。