



令和4年12月

よていにんだて表



栄養指導目標

寒さに負けない体をつくろう

横手市大森学校給食センター

月	火	水	木	金																			
	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー(kcal)</td> <td colspan="2">たんぱく質(g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>基準</td> <td>今月</td> <td>基準</td> <td>今月</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>656</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>24.8</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>817</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>29.8</td> </tr> </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	656	21.1~ 32.5g	24.8	中学校	830	817	27.0~ 41.5g	29.8	1日 ごはん いわしごまみそ煮 キャベツのさっぱりあえ とりつくね汁	2日 わかめごはん ごもく五目たまごやき じゃがベーコン煮 白菜のみそ汁
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	656	21.1~ 32.5g	24.8																			
中学校	830	817	27.0~ 41.5g	29.8																			
5日 ごはん 鶏肉のからあげ 小松菜と厚揚げの煮物 いものこのみそ汁	6日 ハヤシライス マヨおかかサラダ ぶどうゼリー	7日 ごはん はるまき ゆで野菜 (パック和風ドレッシング) わかめスープ	8日 比内地鶏うどん 棒ぎょうざ ごぼうサラダ 中学校のみ 原宿ドックチーズ	9日 ごはん きんぴらハンバーグ 三色あえ ほうれん草のみそ汁 みかん																			
12日 ごはん 肉だんご マカロニサラダ 大根のみそ汁 味のり	13日 丸パン 鶏肉のトマミソース りんごのフルーツポンチ 横手野菜の和風シチュー 横手だいすぎ給食	14日 ごはん さんまのかばやき 煮びたし なめこのみそ汁	15日 冬野菜カレー★ 福神漬 はるさめサラダ ミルメークココア	16日 ごはん あじフライ (パックソース) ひじきと大豆の煮物 キャベツのみそ汁																			
19日 ごはん にらまんじゅう ナムル たまごスープ	20日 ごはん さばの南部やき 大根のそぼろ煮 とろろこんぶのみそ汁	21日 豚丼 梅こんぶあえ じゃがいものみそ汁	22日 しょうゆラーメン かぼちゃと豆のコロッケ 海藻サラダ	23日 カレーピラフ チキンソテー れんこんサラダ 野菜スープ チョコケーキ																			

※感染症の流行により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

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。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

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。

ビタミンA 色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる 	ビタミンC 野菜、果物、いも類に多く含まれる 	ビタミンE 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
---	--------------------------------------	---

○給食費は、12月26日(月)が納期限(引落日)です。 ★今月の横手市統一料理は、12/15「冬野菜カレー」です。

作ってみませんか？

給食レシピ



●じゃがベーコン煮 (4人分の材料)

・厚切りベーコン	40g
・じゃがいも	200g
・にんじん	40g
・玉ねぎ	160g
・糸こんにゃく	80g
・サラダ油	少々
・砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ1
・うすくちしょうゆ	小さじ2
・酒	小さじ1
・顆粒コンソメ	小さじ1/2
・グリーンピース	少々

12月2日の献立から

- ①ベーコンは、1センチ幅に切っておく。
- ②玉ねぎはくし形、にんじんは乱切り、じゃがいもは一口大に切っておく。
- ③糸こんにゃくは、食べやすい長さに切り、湯通ししておく。
- ④鍋に、サラダ油をしき、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを入れ軽く炒める。
- ⑤全体に、油がまわったら、糸こんにゃくと適量の水、砂糖、みりん、酒を入れて煮込む。
- ⑥しょうゆとコンソメで味つけし、コトコト煮込み、グリーンピースをいれたら完成。



●マヨおかかサラダ (4人分)

・キャベツ	160g
・もやし	80g
・にんじん	20g
・ハム	20g
・かつおぶし	小袋1つ
・マヨネーズ	大さじ2
・しょうゆ	小さじ2

12月6日の献立から

- ①キャベツは、1センチ幅の細切り、にんじんは千切り、ハムは千切りにしておく。
- ②キャベツ、もやし、にんじんは、ゆでて、冷ましておく。
- ③ボウルに、野菜とハムを入れ、マヨネーズとしょうゆ、かつおぶしで調味して完成。



横手市ホームページ内で、大森給食センターの献立やレシピを紹介しています。

「こんにちは！大森給食センター」で検索🔍

または、こちらのQRコードから→

