

☆目標：寒さに負けない体をつくろう

令和5年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金																			
スマホから簡単アクセス! 献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください！横手市HPからもアクセスできます。 		給食費は12月25日 が納期限(引き落とし日)となっております。 		1日 コーンピラフ えびフライソースかけ (2本) 茹で野菜サラダ ミネストローネ																			
今月の平均栄養摂取量 <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>664</td> <td>21.1~32.5g</td> <td>25.5</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>843</td> <td>27.0~41.5g</td> <td>31.1</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	664	21.1~32.5g	25.5	中学校	830	843	27.0~41.5g	31.1
	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	664	21.1~32.5g	25.5																			
中学校	830	843	27.0~41.5g	31.1																			
4日 ごはん いわしのオレンジ煮 五目きんぴら たまねぎと小松菜のみそ汁	5日 米粉パン ハーブチキン チーズ入りサラダ パンプキンポタージュ	6日 ごはん 赤魚のみそ漬け焼き 大根と豚肉のべっこう煮 豆腐と舞茸のすまし汁 さかナッツ	7日 麦ごはん ポークハヤシ カリフラワーのサラダ ラフランスゼリー	8日 ごはん メンチカツマスタードソースかけ キャベツのさっぱりあえ なめこ汁 梅干し																			
11日 ごはん ぶっくら肉団子(2こ) すき昆布の炒め煮 キャベツのみそ汁	12日 わかめごはん ぶりのみそ漬けフライ ごまあえ かきたま汁	13日 ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根の詰め煮 みそちゃんこ汁 チーズ	14日 カレーうどん 白菜とひらたけの炒め物 フルーツミックスゼリー(中のみ) 鉄カルウエハース	15日 ごはん ユーリンチー キャベツのサラダ(パックドレッシング) 野菜スープ																			
18日 ごはん 鶏肉のみそ焼き 野菜のごまマヨネーズあえ 豆腐のすまし汁	19日 コッパン チョコクリーム ほうれん草おろしチキンは揚げ焼きそば コーンポタージュ	20日 ごはん 春巻き マーボー豆腐 糸かまぼことわかめのスープ	21日 ごはん ジョア(鉄分マスカット) さばのカレー味照り焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁	22日 麦ごはん ☆冬野菜カレー かぼちゃ挽き肉フライ クリスマスケーキ																			
25日 青菜ごはん たこメンチカツ 大根のうま煮 豆腐とわかめのみそ汁	今年もあと一か月となりました。もうすぐ冬休みですね。年末年始の行事もあり、みなさんの笑顔が目に見えます。また、生活のリズムも乱れがちになりますから、健康には十分気をつけて、よいお年をお過ごしください。																						

※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

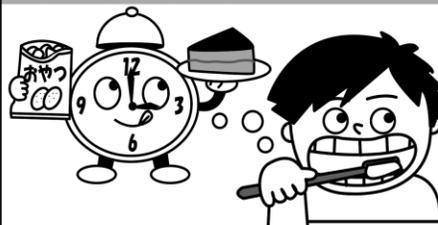
ゆうわくに負けるな!! 冬休み

冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月...と楽しいことがいっぱいです。ケーキやちそうを食べることも多いですね。気がつけば...大きく大きくなっているかも?!



食事やおやつを食べる時には...

1 時間を決めて食べましょう。



食べたらすぐに歯を磨くことで、だらだら食べ続けるのを防ぐことができます。

2 1回に食べる量を目の前に置いてから食べましょう。



袋のきき食べると、自分かどのくらい食べたかわからなくなります。一度目の前に並べて、全部食べてもよいが、少し減らした方がよい力を考えてみましょう。

3 よくかんで食べましょう。



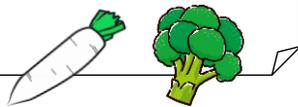
よくかんで食べると、たくさん食べなくても、おなかがいっぱいという気持ちになれます。

毎日 体重を量って、増え過ぎないようにしましょう。



「食べたら動く」ことが大切です。おうちの人と一緒に大掃除や雪かきをすれば、一石二鳥です。

☆今月の横手市統一料理は『冬野菜カレー』です。雄物川学校給食センターでは22日(金)に提供します。季節の味をお楽しみに♪



寒くなって...牛乳の残りが増えてきました

人間の骨量は10歳代後半から20歳代にかけてピークに達し、それ以降20、30歳代は横ばいを続けます。従って成長期の子供もたちは、大人よりもたくさんカルシウムが必要です。牛乳1本(200ml)には227mgものカルシウムが含まれ、さらにたんぱく質やビタミンなども豊富です。学校で1本、おうちでも1本は必ず飲むようにしましょう。



12月 食育だより



大晦日 3択 クイズ

Q1 おおみそか 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？

- ① からだ あたた 体を温める
- ② つき かく 月が隠れる
- ③ いえ なか かく 家の中に隠れる

Q2 おおみそか 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？

- ① 白い豆
- ② 赤い豆
- ③ 緑い豆

Q3 げんたい 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？

- ① じょうもんじたい 縄文時代
- ② へいあんじたい 平安時代
- ③ えどじたい 江戸時代

Q4 としこ 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？

- ① ながい 長生きする
- ② こ 子だくさん
- ③ あたま よ 頭が良くなる

Q5 としこ 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？

- ① アジ
- ② ブリ
- ③ ウナギ

こたえ Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③
 Q4=①(細く長いそばの形から。ほかに「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<みそちゃんこ汁>

- 小さめのミートボール (つくねでもよい) 80g、
- キャベツ 200g、にんじん 60g、しめじ 50g、にら 40g、
- 【酒 小さじ1/2、みそ 50g、顆粒和風だし 小さじ1 (みそは調整してください)】
- ① キャベツは3cmくらいのざく切りにする。にんじんは短冊切り、にらは3cmくらいに切る。しめじは石突きをとってほぐす。
- ② 鍋に人数分の適量の水を入れ、にんじんを煮る。
- ③ 煮立ったら、ミートボール、キャベツ、しめじを入れて煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、【 】の調味料を入れて味を調える。
- ⑤ 最後ににらを入れて出来上がり。

<白菜とひらたけの炒め物>

- ウインナー (豚肉でもよい) 50g、白菜 300g、ひらたけ 60g、
- にんじん 50g、きぬさや 30g、サラダ油 小さじ1、【しょうゆ 小さじ1/2、中華スープの素 小さじ1、塩 少々】、片栗粉 小さじ1
- ① ウインナーは斜めにうすく切る。白菜は2cmくらいに切る。ひらたけは石突きを取りほぐす。にんじんは短冊切り、きぬさやは筋をとり茹でておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、ウインナー、にんじん、白菜、ひらたけの順に炒めていく。
- ③ ②がしんなりしてきたら、【 】の調味料を加えてさらに炒める。
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ 盛りつけたら、上にきぬさやを散らす。

※ひらたけは、しめじに似たきのこです。雄物川地域でも栽培されています。