

12月 給食だより



今年も残すところ1か月になりました。寒さがだんだん厳しくなるので、1日3食しっかり食べて、カゼやインフルエンザにかからないように、元気で過ごしましょう。

知っていますか？大豆のひみつ



その1 大豆のすがた 大へんしん!

大豆は、日本で最も利用されている豆です。そのまま食べるよりも、加工して食べる方が多く、大豆の種類はたくさんあります。毎日のように大豆を食べています。

大豆から作られる食べ物にはどんなものがあるかな？



その2 大豆の栄養

大豆には「畑の肉」といわれるほど、豊富なたんぱく質や脂質、ビタミン、カルシウムなどのミネラルたくさん！体を丈夫にし、病気を防いでくれる食べ物です。

たんぱく質 体をつくる大切な栄養素

鉄 貧血を防ぐ

カルシウム 骨を丈夫にする

食物せんい おなかの調子をととのえて、便秘を防ぐ

イソフラボン 骨粗しょう症を防ぐ

サポニン 生活習慣病予防に役に立つ

レシチン 記憶力向上に役に立つ

大豆Q&A

★外国にも豆腐があるってほんと？

→豆腐はアジアの各地を中心に作られています。日本とほとんど同じ作り方で、名前も似ています。

中国（トウフ）、タイ（タウフ）、ミャンマー（ドウフウ）

大豆と小松菜のサラダ

《材料》(4人分)

水煮大豆	40g	調味料
小松菜	120g	米酢 大さじ1弱
人参	20g	砂糖 大さじ1弱
ツナ缶	60g	こい口醤油 小さじ1
		ごま油 少々

《作り方》

- ① 水煮大豆はさつとゆでる。青菜はゆでて、水冷する。適当な長さに切る。
- ② 人参はせん切りにして、ゆでる。
- ③ ツナ缶の油をきり、①、②と調味料を加えて混ぜる。

調味料の代わりにマヨネーズやドレッシングで和えてもおいしいですよ。



12月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱ゆ力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価			
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	行事食等
3	月	ごはん		ジンジャーポーク さつまいもサラダ とりやさしいじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、やきどうふ、みそ、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、さつまいも、マヨネーズ、	たまねぎ、しょうが、きゅうり、はくさい、えのき、にんじん、ねぎ、にんにく、	703	25.8	22.1	
4	火	むぎめし		カレーライス ふくしんづけ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、チーズ、	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、あんにとどうふ、さとう、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、ふくしんづけ、みかん、パイン、もも、バナナ、	813	22.6	22.1	
5	水	ミルクロール		サケフライ アラビアータ クリームスープ	ぎゅうにゅう、さけフライ、ぶたにく、しろいんげんまめ、なまクリーム	ミルクロール、あぶら、スパゲッティ、オリーブオイル、さとう、じゃがいも、バター、こめこ、	にんにく、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん、コーン、パセリ、	716	30.1	24.1	
6	木	なかじまなごはん		わふうハンバーグ れんこんサラダ めったじる	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ぶたにく、もめんとどうふ、みそ、	むぎごはん、なかじまな、でんぷん、こま、	にんじん、えだまめ、たまねぎ、れんこん、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ、	656	28.5	19.1	
7	金	ごはん		はたはたからあげ ほうれんそうのおひたし きりたんぼじる しそあじひじき	ぎゅうにゅう、はたはた、とりにく、ちくわ、ひじきのり	ごはん、あぶら、さとう、きりたんぼ、	ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、	607	22.7	14.6	
10	月	ごはん		ちくわのいそべあげ だいすつツナのサラダ みそにこみうどん	ぎゅうにゅう、ちくわ、たまご、あおのり、だいす、とりにく、あかみそ、みそ、	ごはん、こむぎこ、あぶら、さとう、こまあぶら、こめうどん、	キャベツ、にんじん、ほししいたけ、しめじ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、	712	29.9	18.5	
11	火	ごはん		さばのちゅうかみそやき ニラもやしいため ずいぎょうざスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、さば、みそ、あかみそ、ウインナー、ずいぎょうざ、ヨーグルト、	ごはん、さとう、あぶら、こまあぶら、	ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にら、たまねぎ、きくらげ、えのき、たけのこ、チンゲンサイ、	697	27.3	20.8	
12	水	キャロットパン		タンドリーチキン ごまドレサラダ まめのコンソメスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト、ベーコン、いんげんまめ、エジプトまめ、レンズまめ、	キャロットパン、じゃがいも、	しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、きゅうり、あかピーマン、たまねぎ、セロリー、にんじん、しめじ、	654	27.5	27.6	
13	木	ごはん		ぎょうざ くきわかめとじゃこのちゅうかあえ あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう、くきわかめ、しらすほし、あつあげ、ぎゅうにく、ぶたにく、あかみそ、	ごはん、ぎょうざ、こまあぶら、さとう、あぶら、でんぷん、	キャベツ、もやし、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、	748	30.6	31.5	
14	金	ごはん		ほっけのいろづけ だいすのいそに ぶたはくさいじる	ぎゅうにゅう、ほっけ、だいす、ひじき、さつまあげ、きぬどうふ、ぶたにく、	ごはん、さとう、みすあめ、でんぷん、あぶら、	しょうが、れんこん、にんじん、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、	565	25.8	14.8	
17	月	わかめごはん		さけのねぎみそやき ブロッコリーサラダ かすじる	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、ぶたにく、うすあげ、みそ、	わかめごはん、さとう、こまあぶら、ドレッシング、じゃがいも、さけかす	ねぎ、きゅうり、コーン、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、	621	27.9	16.2	
18	火	ごはん		にくやさしいため トックのたまごスープ りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、たまご、	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、こまあぶら、こま、トック、	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、しいたけ、ねぎ、りんご、	658	26.1	19.1	
19	水	クロワッサン		たらのピザソースやき そえやさしい かぼちゃスープ	ぎゅうにゅう、たら、チーズ、ベーコン、なまクリーム	クロワッサン、オリーブオイル、さとう、バター、	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、	543	26.2	28.5	
20	木	カレーピラフ		チキンたつた フレンチサラダ コンソメジュリアン クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう、カレーピラフのもと、ウインナー、とりにく、	むぎごはん、あぶら、でんぷん、クリスマスケーキ、	あかピーマン、ピーマン、たまねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、コーン、だいこん、にんじん、キャベツ、パセリ、	701	21.7	28.0	
21	金	終業式									