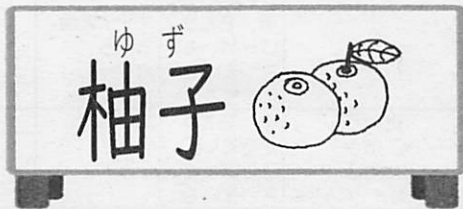


12月 給食だより



1年の締めくくりの月になりました。年末は何かと忙しい時期です。栄養のバランスを考えた食事を心がけ、かぜに負けず元気に過ごしましょう。



『桃栗三年、柿八年、ゆずの大馬鹿十八年』ということわざがあるように、ゆずが実をつけるまでに長い年月がかかるそうです。ゆずは独特の香りが特徴的な果物ですが、その皮や果実には多くの栄養がふくまれています。今月は今が旬の『ゆず』を紹介します。

浸かってよし！
食べてよし！

ゆずの活用術

ゆず胡椒 こしょう

唐辛子とゆずの皮のペーストに塩を混ぜて熟成させた調味料の一種です。大分県の特産品です。おでんや鍋物などなんでもあいますよ。

ゆべし(柚餅子)

輪島市の「丸ゆべし」が有名です。ゆずを保存食として利用した、代表的なお菓子ですね。

ゆずの酸味は
疲労回復・筋肉痛を予防する
効果がありますよ！



ゆず湯

冬至の日に「ゆず湯」に浸かって「かぼちゃ」を食べると風邪をひかないという風習があります。ゆず湯は湯冷めがしにくく、かぼちゃの栄養が風邪予防に効果があるからです。寒さからからだを守る、先人の知恵ですね。

ゆず湯の効能

- ・血行促進して冷え性緩和
- ・体をあたためて風邪予防
- ・皮に含まれるビタミンCで美肌効果
- ・さわやかな香りですリラックス効果



ゆずを半分に切り、ガーゼなどの袋に入れると、丸のままより香りや成分も出やすく、果肉や種がお湯に浮かないので、掃除も楽ですよ♪



ホットゆずネード <1人分>

ゆずはビタミンCが豊富で、発汗・解熱作用があります。かぜのひきはじめに、ぴったりの飲み物ですよ♪ ゆずネードを飲んで、インフルエンザをやっつけよう！

材料

ゆず果汁 小さじ1
グラニュー糖 小さじ1
ゆず皮すりおろし 少々

作り方

1. グラスに材料をすべて入れる。
2. 熱湯をそそいで、よく混ぜれば出来上がり！



12月 学校給食予定献立表

白山市立河内小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物				黄の食べ物		エネルギー
			ち・にく・ほねになる		体のちようしをとのえる				ねつ・ちからになる		タンパク質
			1群	2群	3群	4群		5群	6群	脂肪	
1	火	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 江戸っ子煮 大根のみそ汁	さば 牛肉 うすあげ こうや豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ なめこ だいこん		米 さとう こんにゃく		697 29.5 26.3	
2	水	ごはん 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ タンタン麺	ロースハム たまご みそ ギョーザ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ねぎ にんにく	しょうが もやし コーン	米 さとう ラーメン	あぶら ごま ごま油	713 27.8 21.8	
3	木	ごはん 牛乳 トンカツ ケチャップソース ポテトサラダ キャベツのみそ汁	ぶた肉 ロースハム うすあげ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	ねぎ	米 てんぷらご パンご さとう じゃがいも	あぶら たまごなしマヨネーズ	693 27.9 21.2	
4	金	ごはん 牛乳 花野菜サラダ ピーマンチュー 手作りスイートポテト	ベーコン 牛肉	牛乳	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー 黄ピーマン	かりフラワー たまねぎ にんにく		米 さとう じゃがいも さつまいも こむぎご	オリーブ油 あぶら バター 生クリーム	724 27.2 24.4	
7	月	ごはん 牛乳 鶏のたつた揚げ 野菜のピリ辛 豚汁	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	だいこん ごぼう なめこ ねぎ にんにく	米 さとう かたくりご こんにゃく さつまいも	あぶら	682 25.8 22.2	
8	火	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ スパゲティソテー 豆乳スープ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート うすあげ とり肉 みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ にんにく だいこん ねぎ ほししいたけ	はくさい なめこ ねぎ	米 スパゲティ さとう パンご	オリーブ油 バター あぶら	714 28.1 21.5	
9	水	ごはん 牛乳 大豆とれんこんのごまからめ 肉おでん りんご	大豆 うすらたまご さつまあげ 牛肉	牛乳 かえりほし こんぶ	にんじん	れんこん だいこん りんご		米 かたくりご 水あめ さとう さといも こんにゃく	あぶら ごま	727 31.4 19.1	
能登さざえ献立…能登の海女さんがとっ たさざえが登場します。サザエさんといえば磯野家ですね。磯野家のみんなが出てくる献立ですよ											
10	木	サザエさんごはん 牛乳 ハタハタから揚げ 磯野家のおひたし かつおわかめのみそ汁 わらびもち	サザエ うすあげ いかまほこ みそ たまご きぬごしどうぶ わかめ	牛乳 ハタハタ わかめ のり	こまつな にんじん	キャベツ えのき ねぎ えだまめ		米 さとう ごめこ わらびもち	あぶら	622 25.4 15.7	
11	金	チキンカレーライス 牛乳 シャインマスカットゼリーよせ	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 もも缶	米 麦 じゃがいも こむぎご さとう カクテルゼリー	あぶら バター カレールウ	742 20.4 18.7	
14	月	天津飯 牛乳 割り干し大根の中華漬け 春雨スープ 青りんごゼリー	カニかま たまご とり肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん こねぎ	きゅうり たけのこ ほししいたけ わりほしだいこん	たまねぎ えのき はくさい きくらげ	米 さとう かたくりご はるさめ ゼリー	ごま油	589 23.7 13.9	
15	火	ごはん 牛乳 白身魚フライ タルタルソース コールスローサラダ じゃがいものみそ汁	さけ みそ ベーコン たまご	牛乳 チーズ わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン ねぎ キャベツ		米 パンご てんぷらご じゃがいも	あぶら バター たまごなしマヨネーズ	681 26.1 20.4	
16	水	中華おこわ 牛乳 ハムときくらげの中華サラダ たまごとワンタンのスープ みかん	やきぶた ロースハム とり肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ もやし きくらげ	はくさい えのき ねぎ えだまめ みかん	米 もち米 さとう ワンタン かたくりご	あぶら ごま油 ごま	620 23.0 15.1	
17	木	ハムコーンパン 牛乳 大根とツナのサラダ 魚介とひよこ豆の煮込み	ロースハム ツナ いか えび ほたて あさり ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	コーン だいこん きゅうり たまねぎ	セロリ	食パン さとう じゃがいも ひよこ豆	あぶら オリーブ油	667 52.1 25.4	
18	金	ごはん 牛乳 豚肉のくわ焼き ごま酢あえ とり野菜なべ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな	はくさい ごぼう だいこん しめじ	ねぎ もやし	米 ごめこ 水あめ こむぎご さとう かたくりご こんにゃく	あぶら ごま マロニー	736 31.3 26.9	
21	月	牛肉どんぶり 牛乳 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 かぼちゃのカップケーキ	ぶた肉 かまぼこ ふかし きぬごしどうぶ かかつお どうじゅう	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ブロッコリー キャベツ なめこ	ねぎ	米 麦 さとう チョコレート かたくりご こんにゃく ホットケーキミックス	ごま バター かぼちゃのたね	743 28.8 19.5	
22	火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 即席漬け 車麩のたまごとし	ちくわ とり肉 たまご	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん みつば	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ ほししいたけ たけのこ	米 てんぷらご さとう くらまふ じゃがいも	あぶら ごま油	629 24.5 17.3	
23	水	ごはん 牛乳 ミートグラタン にんじんグラッセ コンソメジュリアン	ぶた肉 ベーコン 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり はくさい	セロリ えのき しょうが にんにく	米 マカロニ ごめこ パン粉 さとう	あぶら バター	697 46.4 19.8	
絵本「パンダのポンポン」クリスマスあったかスープ…パンダのポンポンシリーズから飛び出した、クリスマスにぴったりなお料理です。											
24	木	コッペパン 牛乳 ローストチキン お豆のサラダ カイクんのためにつくったあったかスープ	とり肉 ロースハム ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ		コッペパン ごめこ はちみつ マカロニ さとう 水あめ じゃがいも かたくりご じゃがいも	あぶら バター ごま油 赤いんげん豆	636 29.0 25.6	
25	金	オムライス 牛乳 一食用ケチャップ カレーポトフ デザートセレクト	とり肉 ぶた肉 たまご フランクフルト	牛乳	トマト 青ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ だいこん		米 麦 じゃがいも アイスクリーム	あぶら バター カレールウ	729 24.7 24.9	