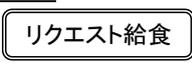
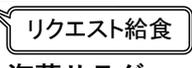


給食献立表

令和元年 12月

石川県立盲学校

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
ご飯 魚のゴマパン粉焼き 付) 甘酢和え スイートポテトサラダ 豆乳みそ汁	中島菜飯  ふくさ焼き 付) ゆで野菜 根菜のかす汁 りんご	キャロットパン ミートローフ 付) ゆで野菜 ポテトサラダ 豆入りスープ	雑穀ごはん 高野豆腐の揚げ煮 五目きんぴら ぶた汁 	ソース焼きそば  いかと海藻サラダ 野菜と果物のゼリー
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
ご飯 切干大根入りハンバーグ 付) 粉ふきいも グリーンサラダ 打ち豆汁	三色丼(鮭卵青菜) 春雨サラダ 大根のみそ汁	バターロール タンドリーチキン  付) ミナポリタン、ゆで野菜 りんごのサラダ コーンスープ	麦ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き 付) さつま芋、ゆで野菜 車麩のからし和え 揚げとキャベツのみそ汁	ハヤシライス じゃこレモンサラダ フルーツクリーム和え
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
ご飯 麻婆豆腐 白菜の中華和え 卵のスープ	雑穀ごはん 貝たくさん卵焼き 付) ゆで野菜 根菜のごま味噌和え かぶのすまし汁	ツナピザトースト 4種豆のサラダ じゃがいもスープ バナナ	ご飯 魚のゆず味噌焼き 付) 春菊の浸し 南瓜のいとこ煮 玉ねぎと揚げのみそ汁 今年は22日が冬至です 	きつねうどん ミートボールの甘辛煮 みかん
23 (月)	※牛乳は毎日つきます。※献立は変更する場合があります。			
クリスマス献立  チキンライス ハンバーグ 付) ゆで野菜、トマト ポテトサラダ 野菜スープ クリスマスデザート	大切にしたい日本の行事と食文化 冬至(とうじ) 冬至は、一年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に、陽(ひ)が長くなっていきます。寒さが厳しい時期ですが、植物などは、蓄をつくり春に向かって準備を始める季節でもあります。  この日に、柚子湯に入り体を温めたり、南瓜(かぼちゃ)や小豆粥を食べると、病気や風邪の予防になると言われています。夏にとれたビタミンの多い南瓜を、野菜が不足する冬場に食べるのは、貴重な栄養補給になりますね。			



冬休みになると、自分で食事を準備したり(食事を作ったり、買い物をしたり、外食したり)クリスマスやお正月などで外食をする機会が増えるかもしれません。そのような時、皆さんは、何を食べますか？

外食の特徴として、揚げ物や濃い味付けなどで、**エネルギーや塩分が多くなりがち**になること、**野菜が少なくなりがち**になることなどがあげられます。



そこで、**外食を上手に食べるポイント**をお伝えします。

- ① **定食スタイル**がおすすめです： 主食と主菜と副菜がそろっている定食は、バランスを整えやすいです。
- ② **単品(丼物や麺類)**を選ぶときは、**具材の多いメニューを選んだり、野菜のおかず(お浸しなど)をプラス**して工夫しましょう。
- ③ **塩分**にも気をつけましょう： 汁物の汁や漬物の量を調整するだけでも、減塩になります。
- ④ 食べ過ぎたときは、**次の食事で食べる量を調整したり、不足している食べ物を補う**ようにしましょう。

外食は、おいしく、またいろいろな人とコミュニケーションを図る場として、とても大切なものです。食べる物や食べ方にも気を配り、さらにより良い場となるようにしたいものですね。