



令和元年度 12月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています
小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
2 スイートポテト 白菜のおかあえ ちくわのいそべあげ (2・3) 麦ごはん 牛丼の具	3 じゃがいもの赤じそあえ サバのこうみやき はくはん とうふと根菜のみそしる	4 ケチャップ ほうれんそうのソテー フランクフルト せわりコッペパン かぼちゃのポターージュ	5 キャベツのかおりあえ イカの天ぷら かきまわし 白菜と焼き豆腐のにも	6 和風ドレッシング 大根サラダ 小魚とさつまいものあめがらめ ソフトめん 和風カレーソース
エネルギー 小 702kcal 中 900kcal	エネルギー 小 630kcal 中 752kcal	エネルギー 小 679kcal 中 841kcal	エネルギー 小 702kcal 中 828kcal	エネルギー 小 770kcal 中 968kcal
9 りんご きんぴらごぼう とり肉のみそやき はくはん のっぺいじり	10 じゃがいもと野菜のにも フカサギのフリッター 麦ごはん 味つけのり みぞれじり	11 ノエグマヨネーズ 花野菜のサラダ タラのトマトソース パインパン コーンシチュー	12 大根のべこだき ほうれん草入りたまご焼き はくはん かぼちゃのみそしる	13 ぶた肉のあんからめ はるさめの中華サラダ 麦ごはん(委託) ワンタンスープ
エネルギー 小 623kcal 中 738kcal	エネルギー 小 647kcal 中 827kcal	エネルギー 小 706kcal 中 853kcal	エネルギー 小 614kcal 中 736kcal	エネルギー 小 670kcal 中 812kcal
16 白菜のごまあえ サケのこうじやき 麦ごはん かんとうに	17 かみかみごぼうサラダ ハムカツ チキンライス たまごのスープ	18 カラフルポテト ささみのピカタ作りソース 米粉食パン 白菜のクリームスープ	19 食育の日 なんのうみかん 西美濃野菜のこんぶあえ はくはん サワラのさいきょうやき ペーめんじり	20 かいそうと大根のちゅうかあえ 春巻き ちゅうかめん 野菜ラーメンスープ
エネルギー 小 660kcal 中 840kcal	エネルギー 小 652kcal 中 789kcal	エネルギー 小 644kcal 中 795kcal	エネルギー 小 638kcal 中 754kcal	エネルギー 小 625kcal 中 704kcal
23 ごまドレッシング れんこんとマカロニのサラダ とうふナゲット (2・3) 麦ごはん ポークカレー	24 肉じゃが イカのねぎ塩焼き 麦ごはん かまぼこのすましじり	25 クリスマスデザート なばなのナッツあえ とり肉のみかん焼き 黒コッペパン ミネストローネ	26 シンジャモのごまあげ(2・2) 大根ととり団子のにも はくはん 具だくさんじり	業者配送 ◇2日(月) スイートポテト ◇9日(月) りんご ◇19日(木) 南濃みかん ◇25日(水) クリスマスデザート
エネルギー 小 717kcal 中 923kcal	エネルギー 小 562kcal 中 719kcal	エネルギー 小 688kcal 中 836kcal	エネルギー 小 683kcal 中 851kcal	

12月のお話

冬野菜を食べよう

冬が旬の野菜は、根の部分を食べる「根菜(こんさい)」や、主に葉の部分を食べる「葉茎菜(ようけいさい)」が多くあります。かぜをふせぐ栄養もたくさん入っているので、しっかり食べて冬を元気にすごしましょう!

●しゅんぎく●
独特の香りと風味が特徴です。なべやおひたしにむいています。

●はくさい●
●ねぎ●
風邪を予防する成分がたくさん入っています。鍋物や汁物に入れて、たっぷりとりましょう。

●なばな●
ビタミンCの量は野菜の中でもトップクラスです。苦さが気になる人は天ぷらもおすすです。

冬野菜を食べると...

○夏野菜に比べて冬野菜は水分が少なく、体を温めてくれます。

○ビタミンA・ビタミンCなどの栄養が、鼻や口のねんまくを強くして、風邪の菌(きん)やウイルスから体を守ります。



●だいこん●
春や夏にも出回りますが、冬の大根は、みずみずしく甘さが出ます。

冬野菜は、なべものや煮物、おひたしなどにむいています

●こまつな●
●ほうれんそう●
スーパーなどでは年間通して売られていますが、旬は冬。栄養価も冬の方が高くなります。

●れんこん●
煮物やきんぴらのほか、給食では、れんこんチップスも人気です。

●かぶ●
寒い時期に甘さが出ます。煮たり、生で食べたり、いろいろな調理方法で味わえます。

●フロコリー●
●カリフラワー●
花のつぼみを食べる花野菜。ビタミンCが豊富です。

作ってみませんか かいづっちの給食レシピ ～西美濃野菜の昆布和え(19日の給食より)～

<材料> (4人分)
・ほうれん草 1/2わ
・きゅうり 1/2本
・小松菜 中葉2枚
・大根 小1/4本

A
・塩こんぶ 15g
・花かつお 適量
・いりごま 適量
・ごま油 小さじ1
・砂糖 小さじ1
・うすくちしょうゆ 小さじ1



<作り方>

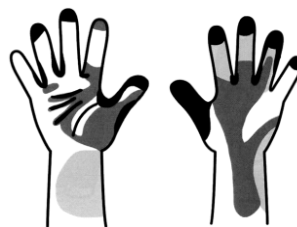
①ほうれん草、小松菜はゆでて水気をしぼり、3cm幅に切る。
②きゅうりは小口切り、大根はせん切りにして、それぞれゆで、水気を切っておく。
③ゆでた野菜を器に入れ、Aを加え、和える。

冬こそ しっかり手を洗おう!



寒くなると、冷たい水で手を洗うのがおっくうになってしまいがちです。かぜの菌やインフルエンザウイルスのついた手で食事をしたりすると、手から体の中に入ってしまうので、外から帰った時や、食事の前は、せっけんでしっかり手を洗いましょう。

黒くなっている所が、洗い残しやすい所です。手の甲の親指や、指先を、特に気をつけて洗いましょう。



手の平

手の甲

今月の地場産物

海津市産: ○きゅうり ○トマト
○しいたけ ○なばな ○米麺
○南濃みかん ○南濃みかんジャム
にしみの産: ○ほうれん草 ○大根
○水菜 ○小松菜

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。
※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)