



月	火	水	木	金
12月の給食の目標 ～冬の健康と食事について考えよう～ 寒い時期には、外から入ってきたウイルスを退治するために、「たんぱく質」・「ビタミンA」・「ビタミンC」を中心 にバランスの良い食事をとみましょう。 たんぱく質…健康な体を維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつけます。 * たんぱく質を多く含む食べ物 たまご さかな とうふ なっとう にく だいず ハム レバー チーズ ビタミンA…皮膚やのどの粘膜を正常に保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。 * ビタミンAを多く含む食べ物 かぼちゃ にんじん ほうれんそう しゅんぎく こまつな チンゲンサイ にら うなぎ レバー ビタミンC…体の免疫機能を高め、ウイルス感染に対する抵抗力を高めます。 * ビタミンCを多く含む食べ物 かぼちゃ ブロッコリー はくさい さつまいも じゃがいも パプリカ りんご みかん いちご かき キウイフルーツ				
2日 今月の目標を知ろう だいかくいも ぎょうにくとごぼうの まぜごはん さわにわん 食赤品の ぶた肉 牛乳 牛肉 食緑品の にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ 水菜 こねぎ 食黄色品の こめ ごま さつまいも さとう あぶら 糸こんにゃく				
3日 手作りを味わおう かいどう サラダ 食パン コンソメスープ 食赤品の えび こんぶ かにかま チーズ 牛乳 食緑品の たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし こまつな 食黄色品の パン じゃがいも あぶら さとう バター パン粉 マカロニ				
4日 交互食べをしよう まめみそ かおりづけ ごはん じゃがいもの ぞぼろに 食赤品の とり肉 なまあげ さつま揚げ だいず みそ 牛乳 食緑品の キャベツ だいこん にんじん たまねぎ インゲン 食黄色品の こめ さとう ごま あぶら じゃがいも				
5日 手作りを味わおう ひしきの いために ヘルシー ミートローフ ごはん あぶらあげの みどしる 食赤品の ぶた肉 とり肉 たまご ひじき まぐろ缶 あぶらあげ みそ 牛乳 食緑品の たまねぎ ミックスベジタブル にんじん こまつな 食黄色品の こめ パン粉 さとう				
6日 日本型食生活を学ぼう こまつなのお かかあえ さばのみそに ごはん のっぺいしる 食赤品の サバ切身 みそ ちくわ 牛乳 かつお節 とり肉 あぶらあげ 食緑品の しょうが こまつな もやし ごぼう だいこん しいたけ にんじん ねぎ みかん 食黄色品の こめ さとう さいいも こんにゃく かたくりこ				
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		ND		検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
栄養価 エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 25.1 塩分(g) 2.8		栄養価 エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 24.4 塩分(g) 4.1		栄養価 エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 25.1 塩分(g) 3.0
栄養価 エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 24.3 塩分(g) 2.9				

ヘルシーミートローフ
作ってみませんか
給食のメニュー

材料－4人分

とり肉・・・150g
 ぶた肉・・・150g
 たまねぎ・・・大1個
 にんじん・ｺｰﾝ・いんげんなどの野菜・・・
 ・合わせておたま1杯
 たまご・・・・・・1個
 パン粉・・・大さじ6杯
 塩・・・小さじ1/2杯
 こしょう・・・・・・少々

(作り方)

- * 平らにして焼く(ミートローフは、本来食パンの形にして焼く食べ物です)ので、トースターで簡単に作れます。
- ① たまねぎはみじん切り、他の野菜はさいの目切りにする。耐熱容器に入れ、軽く火が通る程度に電子レンジで加熱し、粗熱をとっておく。
 - ② ボールに全ての材料を入れ、よく混ぜる。
 - ③ トースターの受け皿にアルミホイルを縁の部分まで巻きつける。②をのせ、スプーンなどで約2cm位の厚みになるよう平らにし、トースターで15分程度、肉に火が通るまで焼く。
 - ④ 仕上げに、「ケチャップ大さじ5・ソース大さじ2・砂糖大さじ1」をフライパンで加熱し、出来上がったミートローフにぬり、人数分に切って出来上がり。お好みで、チーズやゆでたまごをのせて焼くとさらに味の幅がひろがります。



月	火	水	木	金
9日 よくかんで食べよう ヨーグルト ビビンバ わかめスープ きのこ	10日 岩江小3年2組希望献立 フルーツポンチ からあげ みそラーメン 緑黄色野菜	11日 はしの日 ごちそうめ さいの ごまみどやき ごはん けんちんじる 果物	12日 朝食モデル献立 はくさいの なつとう いそかあま ごはん カレーにくじゃが 海藻	13日 小松菜の栄養をしよう チーズ すぶた ごはん たまごスープ 魚
食赤品の 牛肉 ぶた肉 みそ たまご わかめ 牛乳 食緑品の しょうが もやし ほうれんそう にんにく にんにく ねぎ たまねぎ りんご 食黄色品の こめ さとう あぶら ごま こむぎこ	食赤品の ぶた肉 みそ とり肉 牛乳 食緑品の にら にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが みかん缶 バイン缶 食黄色品の 中華めん あぶら かたくりこゼリー	食赤品の さけ みそ ぶた肉 だいず とうふ 牛乳 食緑品の しょうが しいたけ にんにく ごぼう インゲン だいこん ねぎ ごぼう 食黄色品の こめ ごま さとう さとも こんにやく	食赤品の なつとう ちくわ かつお節 ぶた肉 牛乳 食緑品の はくさい にんにく たまねぎ インゲン 食黄色品の こめ じゃがいも あぶら さとう	食赤品の ぶた肉 たまご チーズ 牛乳 食緑品の しょうが たけのこ ピーマン たまねぎ しいたけ にんにく にんにく 食黄色品の こめ かたくりこ あぶら さとう かたくりこ
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
栄養価 エネルギー(kcal) 837 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 25.1 塩分(g) 2.7	栄養価 エネルギー(kcal) 901 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 22.3 塩分(g) 4.0	栄養価 エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 37.6 脂質(g) 20.4 塩分(g) 2.6	栄養価 エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 22.1 塩分(g) 1.6	栄養価 エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 24.4 塩分(g) 3.4
16日 にらの栄養をしよう マーボーはるさめ はるまき ごはん じゃがいものスープ まめいん豆製品	17日 クリスマス献立を味わおう グリーンサラダ セレブ ケーキ こめこパン コーンポター 海藻	18日 鱈を味わおう ごちそうめ さいの さいの ごはん とんじる きのこ	19日 冬至献立 岩江中2年生考案献立 かぼちゃの そぼろに ごもくごはん かきたま みそじる 淡色野菜	20日 給食の反省をしよう りんご シーフードカレー 緑黄色野菜
食赤品の ぶた肉 わかめ 牛乳 食緑品の ねぎ にら にんにく しょうが たまねぎ こねぎ 食黄色品の こめ はるさめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	食赤品の とり肉 牛乳 食緑品の にんにく キャベツ ブロッコリー パプリカ たまねぎ とうもろこし 食黄色品の こめこパン こむぎこ あぶら ケーキ	食赤品の ぶり さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ 牛乳 食緑品の しょうが ごぼう にんにく たけのこ インゲン だいこん ねぎ 食黄色品の こめ かたくりこ あぶら こんにやく さとう ごま じゃがいも	食赤品の とり肉 こんぶ あぶらあげ たまご みそ 牛乳 食緑品の にんにく ごぼう かぼちゃ こまつな たまねぎ 食黄色品の こめ あぶら さとう あぶら かたくりこ	食赤品の ほたて エビ イカ 牛乳 チーズ かまぼこ 牛乳 食緑品の たまねぎ にんにく しょうが にんにく きゅうり キャベツ りんご 食黄色品の こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
栄養価 エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 23.5 塩分(g) 2.9	栄養価 エネルギー(kcal) 860 たんぱく質(g) 38.1 脂質(g) 26.2 塩分(g) 4.2	栄養価 エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 23.4 塩分(g) 2.8	栄養価 エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 21.2 塩分(g) 3.3	栄養価 エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 19.5 塩分(g) 3.3
日本の季節行事「冬至」についてのお話。 冬至とは、北半球では、太陽が一年中で最も南に位置し、一年の中で太陽が出ている時間が一番短い日です。 この冬至の日には、風邪をひかずに元気に冬を乗り切れるよう南瓜を食べる風習があります。南瓜は、ビタミンが豊富で長期保存ができ、保存中の栄養素の損失も少ないため、昔からこの時期の貴重な栄養食として食べられてきました。				
12月の給食の目標 ～冬の健康と食事について考えよう～ 寒い冬には、体を温めてくれる食べ物を上手にとりましょう。 〔体を温める食べ物〕 ○ 根菜類（土の中で育つ野菜）・香味野菜 ごぼう・しょうが・れんこん・ねぎ・たまねぎ だいこん・さつまいも・しょうが・にんにく・とうがらしなど 〔体を冷やす食べ物〕 ○ 夏野菜（地上で育つ野菜）・嗜好品 きゅうり・トマト・なす・コーヒーマ・緑茶・アイスクリームなど				