

# 12月 月間献立表

平成29年度 給食回数15回 港区立赤坂中学校

| 日      | 牛乳 | 献立                | 赤の仲間<br>血や肉になる                | 黄の仲間<br>骨や力の元になる                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える                   | 調味料 他                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質      |
|--------|----|-------------------|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1<br>金 | ○  | ごはん               | 精白米                           | 精白米                                   | 干椎茸、長葱、玉葱                          | みりん、酒、醤油                 | 766kcal<br>29.4g<br>25.6g |
|        |    | 魚そぼろと長ネギの卵焼き      | サバ頭                           | 米サラダ油、三温糖                             | 干椎茸、長葱、玉葱                          | みりん、酒、醤油                 |                           |
|        |    | メヒカリとブロッコリーのピリ辛和え | メヒカリ                          | めん油、菜油、上白糖                            | 生薑、ニンニク、玉葱、ブロッコリー                  | 塩、コショウ、酢、白ワイン、ラー油        |                           |
|        |    | ヒツキ炒め煮            | ヒツキ、生揚げ                       | 米サラダ油、三温糖                             | 人参                                 | 醤油、塩                     |                           |
|        |    | もやしと小松菜のみそ汁       | 削り節、昆布                        |                                       | もやし、小松菜                            | 赤味噌、白味噌                  |                           |
| 5<br>火 | ○  | ごはん               | 精白米                           | 精白米                                   |                                    | 西京味噌、醤油、みりん              | 847kcal<br>36.0g<br>19.5g |
|        |    | 赤魚の西京焼き           | 赤魚                            |                                       |                                    |                          |                           |
|        |    | ごま豆腐のもち米蒸し        | 豆腐、高野豆腐、鶏肉、駒                  | 白ごま、めん粉、新米、上白糖                        | 玉葱、人参                              | 塩、薄口醤油、白味噌               |                           |
|        |    | 大根の生姜和え           | 大根                            |                                       | 大根、人参、生姜、大根葉                       | 醤油、塩                     |                           |
| 6<br>水 | ○  | 卵サンドパン            | 卵、低濃殺菌牛乳、ハム                   | ミルクパン、バター                             | キャベツ、玉葱                            | ケチャップ、塩、コショウ、ウスターソース、洋辛子 | 862kcal<br>32.5g<br>34.3g |
|        |    | マカロニ米粉シチュー        | 鶏肉、低濃殺菌牛乳、粉チーズ、ピヨコ豆、豆乳、鶏ガラ、粉葱 | オリニク油、ピヨコ豆、ジャガ芋、米サラダ油、米粉、バター、マカロニ、上白糖 | 人参、玉葱、生姜、グリーンピース                   | 白ワイン、醤油、塩、コショウ、ペイリーフ     |                           |
|        |    | 二色ゼリーポンチ          |                               |                                       | リンゴジュース、オレンジジュース                   | 白ワイン                     |                           |
| 7<br>木 | ○  | 鶏肉照り焼き丼           | 鶏肉、海苔                         | 精白米、米粒麦、三温糖、めん粉                       | 生薑、長葱                              | 醤油、酒、塩、みりん               | 875kcal<br>33.4g<br>26.1g |
|        |    | 白菜の風味揚げ           | 昆布                            |                                       | 白菜、人参、生姜                           | 塩、醤油                     |                           |
|        |    | キャベツと小松菜のみそ汁      | 削り節、昆布                        |                                       | キャベツ、小松菜                           | 合わせ味噌                    |                           |
|        |    | スイートポテト           | 低濃殺菌牛乳、生クリーム、卵                | サツマ芋、バター、上白糖                          |                                    | みりん                      |                           |
| 8<br>金 | ○  | 豚ひき肉と白菜キムチのラーメン   | 豚肉、豚骨、鶏ガラ                     | 中華米、サラダ油、ゴマ油、めん粉                      | ニンニク、生姜、人参、白菜、もやし、ニラ、干椎茸、キムチ、長葱、長葱 | 醤油、コショウ、みりん、オイスターソース、塩   | 728kcal<br>28.3g<br>22.1g |
|        |    | ジャガ芋のチーズチヂミ       | ベーコン、チーズ                      | ジャガ芋、小松菜、めん粉、ゴマ油                      |                                    | 醤油、ラー油、塩                 |                           |

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。



# 12月 月間献立表

| 日       | 牛乳 | 献立            | 赤の仲間<br>血や肉になる    | 黄の仲間<br>骨や力の元になる      | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | 調味料 他                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質      |
|---------|----|---------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------|
| 11<br>月 | ○  | ごはん           | 精白米               | 精白米                   |                   |                       | 841kcal<br>31.6g<br>27.6g |
|         |    | サバみそ焼き        | サバ                |                       |                   |                       |                           |
|         |    | 高野豆腐と野菜の旨煮    | 高野豆腐              |                       | 高野豆腐              |                       |                           |
|         |    | かえり煮干しの佃煮     | 煮干し、菜油、みりん        |                       | 煮干し、菜油、みりん        |                       |                           |
|         |    | ワカメと油揚げのみそ汁   | 油揚げ、ワカメ、削り節、昆布    |                       |                   |                       |                           |
| 12<br>火 | ○  | チャーハン         | 鶏、ハム              | 精白米、米粒麦、ゴマ油、米サラダ油、上白糖 |                   | 長葱、人参、干椎茸             | 782kcal<br>29.7g<br>20.3g |
|         |    | 海鮮シュウマイ       | 豚肉、イカ、エビ          |                       |                   | 干椎茸、玉葱、長葱、生姜          |                           |
|         |    | 春雨スープ         | 鶏ガラ               |                       |                   | 白菜、人参、エノキ茸            |                           |
|         |    | フルーツヨーグルト     | ヨーグルト、フルーツ        |                       |                   | バナナ、リンゴ               |                           |
| 13<br>水 | ○  | ごはん           | 精白米               | 精白米                   |                   |                       | 870kcal<br>33.1g<br>23.8g |
|         |    | つくねハンバーグ      | 鶏肉、豆腐、高野豆腐、卵      |                       |                   |                       |                           |
|         |    | 東京野菜煮のり風味     | 青豆、若狭             |                       |                   |                       |                           |
| 14<br>木 | ○  | バタートースト       | 食パン、バター           |                       |                   |                       | 811kcal<br>27.8g<br>32.9g |
|         |    | ピーンストマトシチュー   | 豚肉、ウインナー、ピヨコ豆、鶏ガラ |                       |                   | 玉葱、人参、生姜、ホールトマト       |                           |
|         |    | キャベツサラダ       | キャベツ              |                       |                   |                       |                           |
|         |    | キウイフルーツ       | キウイフルーツ           |                       |                   |                       |                           |
| 15<br>金 | ○  | カツオの韓国風散らし寿司  | 昆布、かつお節、かまぼこ、海苔   | 精白米、米粒麦、上白糖、白ゴマ、米サラダ油 | 生薑、長葱             | 醤油、みりん、醤油、りんご酢、コチュジャン | 756kcal<br>27.7g<br>26.8g |
|         |    | 大根と胡瓜のナムル     | 大根、胡瓜             |                       |                   |                       |                           |
| 18<br>月 | ○  | ごはん           | 精白米               | 精白米                   |                   |                       | 812kcal<br>32.9g<br>20.0g |
|         |    | 自製のソーシユ       | ソーシユ              |                       |                   |                       |                           |
| 19<br>火 | ○  | ミートボール        | 豚肉、鶏肉、高野豆腐        |                       |                   |                       | 825kcal<br>31.9g<br>28.3g |
|         |    | クリームパブッティ     | クリーム              |                       |                   |                       |                           |
| 20<br>水 | ○  | 中華丼           | 豚肉、イカ、うすら節        | 精白米、米サラダ油、ゴマ油、めん粉     | 生薑、ニンニク、人参、玉葱、干椎茸 | 醤油、酒、紹興酒、みりん、コショウ     | 748kcal<br>32.2g<br>17.7g |
|         |    | 春雨の中華サラダ      | 春雨                |                       |                   |                       |                           |
| 21<br>木 | ○  | ソフトフランスパン     | 小麦粉               |                       |                   |                       | 754kcal<br>32.2g<br>36.5g |
|         |    | ハーブ鶏肉唐揚げ      | 鶏肉、低濃殺菌牛乳、卵       |                       |                   |                       |                           |
|         |    | 北あかりジャガ芋の香り焼き | ジャガ芋              |                       |                   |                       |                           |
| 22<br>金 | ○  | ごはん           | 精白米               | 精白米                   |                   |                       | 868kcal<br>33.3g<br>26.2g |
|         |    | 赤辛の納豆焼き       | 納豆                |                       |                   |                       |                           |

## 知っていますか？ 食文化

日本の古くからある行事と食べ物について紹介します。みなさんも調べてみましょう。

### 冬至かぼちゃ

冬至は、1年の中で一番夜が長い日です。昔の人は、真夏の太陽を食べて買ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にかぼちゃを食べると病気にならないと考え、食べるようになりました。

### 年越しそば

大みそかの夜に食べるそばのことをいいます。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。

### おせち料理

新しい年を迎えるお祝い料理です。おめでたい材料が使われています。めでたい「たい」、よろこぶ「こぶし」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などです。そのほかにも、黒豆、田作り、数の子などがあります。

**12月22日は冬至です。**

12月22日は冬至にちなんで給食です。

# 給食だより

12月

港区立赤坂中学校

健康管理の基本は手洗い！！  
風邪やインフルエンザの予防には、手洗いが有効です。手洗いはしっかりできていますか？もう一度、再確認しましょう。

風邪やインフルエンザの話をよく聞くようになりました。また、寒くなるとノロウイルスによる食中毒も多発します。風邪とノロによる食中毒は似たような症状の時のがあるので、変だな？と思ったら早めに医療機関に行くようにしましょう。

**\*ノロウイルス食中毒の症状\* \* \* \* \***

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が主で、37～38度の発熱を伴うことがあります。きちんとした手洗いが予防に有効です。



**かぜをひいたときの食事の注意**

**ひきはじめ** かぜのひきはじめや、せきが出る程度の軽いかぜのときは、温かい食べ物や飲み物をとり、からだを暖かくして休むことによって治ることは、よく経験することです。

**インフルエンザ** 症状のまだ軽い早い時期から積極的に栄養を補給し、体力の消耗を防ぐようにすることが大切です。



## かぜをやっつけよう

かぜをひいてしまったら...

冬はかぜの季節、かぜにかからないようにするためには、ふだんから健康に気をつけ、からだに抵抗力をつけておくことが大切です。



寝る、からだを休める



からだをあたためる



栄養のあるものを食べる

**熱のあるとき**

からだの中からあたたかくなるシチュー、なべ物、そうすいなどがよい。



**胃や腸の疲れているとき**

消化のよい白身魚、茶わんむしなどがよい。



**のどが痛いとき**

からいものや酢の物をひかえて、うす味にする。



かぜをひかないようにと、部屋の中にとじこもってばかりいる人はいませんか。外に出て走り回ったり、運動することも予防の一つです。そして、外から帰ったら、手洗いとうがいは忘れずに！

12月はお雑煮やおせち料理、七草粥、鏡開きと、日本ならではの「ハレの行事」が続きます。季節の節目や伝統的な習慣・風習、お祝いと意味合いは違っても、「ハレの日の料理」は、日本の伝統文化の1つになっています。また、お雑煮は地域によって餅の形や味付け、中に入る食材の違いがあります。家でお雑煮を食べる機会があれば、ルーツを知るのも楽しいでしょう。

## 年末年始の行事食

子どもたちの楽しみにしている冬休みが始まります。1年の節目を迎えるこの休みには、日本に古くから伝わる食文化にふれたり、親戚など久しぶりに会う人たちと食事をしたりする機会もあることでしょう。子どもといっしょに料理を作ったり、普段とは違うゆったりとした雰囲気での食事を楽しんだりできるのもいいですね。

洋風料理が好まれる昨今ですが、年越しそばやおせち料理、お雑煮など、日本に伝わる年末年始の行事食は、時代が変わっても子どもたちに伝えていきたいものだと思います。



## 12月の献立紹介

季節ごとに豊かな果物が実る日本ですが、冬はリンゴ、ミカン、柿と昔からなじみの果物が届きます。また、ここ数年で栽培量が増加した国産キウイフルーツも冬が旬の果物です。給食では福岡・熊本原産の特別栽培のキウイフルーツが献立に入ります。野菜では練馬大根をはじめ東京野菜も豊富です。

22日の冬至では、魚の柚子香焼き、万次郎カボチャのプリンが献立です。

かぼちゃを食べて、からだを温かくして病気などの厄よけに



旬です！フレッシュフルーツ

### キウイフルーツ 国産

日本名は「チャウゴクさるなし」。褐色の毛におおわれた果実の形と色が、ニュージーランドの真の白い恐鳥キウイ（恐鳥）に似ているため、この名がつけられました。

原産地は中国四川省。ニュージーランドに移植され、大々的に栽培されるようになりました。世界生産量の約8割がニュージーランドで作られています。最近では日本でも栽培されるようになり、1～5月の間は国産品も出まわります。甘味と酸味がほどよく、ビタミンCを多く含む、おいしいフルーツです。かたいものはりんごと一緒にポリエチレン袋に入れておくと、熟して、おいしく食べられます。

え？日本名は「チャウゴクさるなし」？

なんと約9割をニュージーランドで生産！

ビタミンCたっぷり！

お知らせ：2学期の給食は12月22日(金)で終了です。3学期の給食は1月10日(水)開始です。