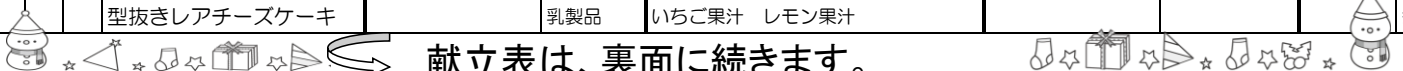



2019年度 12月 献立表

伊豆の国市立
韮山中学校

日	曜	牛乳	献立	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質	お知らせ
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
2	月	○	うどん					小麦粉		830kcal 41.8g 27.1%	
			肉うどんつけ汁	豚肉 生揚げ		干しいたけ にんじん 根深ねぎ チンゲン菜					
			焼きししゃも	ししゃも							
			五目きんぴら	豚肉		こんにゃく ごぼう にんじん ピーマン	砂糖	油 ごま			
			みかんのタルト	豆乳		みかん みかん果汁	砂糖 水あめ 米粉 でん粉	油 ショートニング			
3	火	○	麦ご飯					精白米 麦		813kcal 33.1g 20.3%	
			肉じゃが	豚肉		しらたき 玉ねぎ にんじん 枝豆	砂糖	じゃがいも 油			
			納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん					
			駿河汁	いわしボール 豆腐 みそ		大根 ごぼう 根深ねぎ		里芋			
			オレンジ			オレンジ					
4	水	○	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	827kcal 33.4g 38.2%	
			ブルーベリージャム			ブルーベリー	砂糖	水あめ			
			マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ クリーム	玉ねぎ グリンピース	小麦粉 マカロニ パン粉	バター 油			
			冬野菜のポトフ	ウインナー 大豆		にんにく にんじん きゃべつ かぶ		じゃがいも 油			
			根菜チップ			ごぼう れんこん		油			
5	木	○	キムチチャーハン	豚肉		たけのこ にんじん キムチ いら	精白米	ごま油	819kcal 39.0g 25.9%		
			白身魚の香味焼き	ホキ みそ		しょうが 根深ねぎ		ごま油			
			ほうれん草のナムル			ほうれん草 もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油			
			ワンタンスープ	豚肉		にんじん キャベツ チンゲン菜	ワンタンの皮	油			
			ソフトクリームヨーグルト		乳製品		砂糖				
6	金	○	麦ご飯				精白米 麦		827kcal 30.5g 29.9%		
			鶏肉の薬味ソースがけ	鶏肉		しょうが にんにく 根深ねぎ レモン果汁	片栗粉 砂糖	油			
			わかめのお浸し		わかめ	小松菜 きゃべつ					
			実だくさんみそ汁	みそ 油揚げ		にんじん ごぼう 大根 根深ねぎ	里芋	ごま油			
9	月	○	麦ご飯				精白米 麦		842kcal 35.3g 24.8%		
			鮭のごま竜田揚げ	鮭		しょうが	砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま 油			
			元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
			大根となめこのみそ汁	みそ 豆腐		大根 なめこ 根深ねぎ					
			バナナ			バナナ					
10	火	○	麦ご飯				精白米 麦		814kcal 35.2g 28.6%	いちご は「J A伊豆の 国いちご 委員会」 から頂 きました	
			若鶏の包み焼き	鶏肉 みそ		しょうが 玉ねぎ えのき しめじ		ごま油			
			小松菜のごま和え			小松菜 キャベツ にんじん	砂糖	ごま			
			豚汁	豚肉 みそ		こんにゃく にんじん ごぼう 大根 根深ねぎ	里芋	油			
			いちご(伊豆の国産)			いちご					
11	水	○	揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング 油	837kcal 34.4g 38.3%	3年5 組リク エスト 献立
			ハンバーグ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	玉ねぎ	パン粉	油			
			海藻サラダ		海草ミックス	きゅうり 小松菜	砂糖	ごま油			
			ABCスープ	ベーコン		玉ねぎ にんじん セロリ とうもろこし キャベツ	じゃがいも アルファベットマカロニ				
			みかんゼリー			みかん果汁	砂糖				
12	木	○	麦ご飯				精白米 麦		835kcal 27.7g 31.0%	ミニト マトは 「J A伊豆の 国ミニ トマト 委員 会」か ら頂 きました	
			麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		根深ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ にんじん	片栗粉	ごま油 油			
			シルバーサラダ	ハム		きゅうり にんじん キャベツ	はるさめ	マヨネーズ (卵不使用)			
			ミニトマト(伊豆の国市産)			ミニトマト					
			型抜きレアチーズケーキ		乳製品	いちご果汁 レモン果汁					

献立表は、裏面に続きます。



13	金	○	鶏ごぼうご飯	鶏肉 油揚げ		ごぼう にんじん	精白米 砂糖	油 ごま	844kcal 31.5g 26.6%	みかんは「小坂みかん共同農園」から頂きました	
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵	あおのり			小麦粉			油
			野菜の昆布和え		塩昆布	キャベツ にんじん とうもろこし					
			じゃがペースト	ベーコン みそ		玉葱 根深ねぎ	じゃがいも	バター			
			小坂みかん			みかん					
16	月	○	麦ご飯				精白米 麦		824kcal 26.6g 27.2%		
			ポークカレー	豚肉	ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ セロリ にんじん	じゃがいも	油			
			ツナサラダ	マグロフレーク		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
			りんご			りんご					
17	火	○	わかめご飯		わかめ		精白米 麦		824kcal 26.6g 24.4%		
			さばの利休焼き	さば			砂糖	ごま			
			ふろふき大根の肉みそがけ	鶏肉 みそ		大根 しょうが	砂糖 片栗粉				
			もやしと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		もやし 小松菜 根深ねぎ					
			みかん			みかん					
18	水	○	黒糖ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖	ショートニング	840kcal 34.2g 37.6%	クリスマス献立	
			ローストチキン	鶏肉		にんにく					
			ほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれん草 キャベツ とうもろこし		バター			
			コンソメスープ	ウインナー		玉ねぎ にんじん チンゲン菜	じゃがいも	油			
			サンタさんのケーキ	卵	乳製品		砂糖 小麦粉 ココア チョコレート 水あめ	油			
19	木	○	麦ご飯				精白米 麦		826kcal 32.0g 30.4%		
			ピビンバ	豚肉 卵		にんにく ぜんまい ほうれん草 にんじん もやし	砂糖	ごま ごま油			
			わかめスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	玉ねぎ とうもろこし きくらげ チンゲン菜		ごま油			
			キウイフルーツ			キウイフルーツ					
20	金	○	麦ご飯				精白米 麦		831kcal 32.5g 24.3%	冬至献立	
			きびなごのカリカリフライ	きびなご			生パン粉 小麦粉 米粉 油	ごま 油			
			筑前煮	鶏肉		こんにゃく ごぼう 干しいたけ れんこん しょうが にんじん 枝豆	里芋 砂糖	油			
			ほうとう	豚肉 油揚げ みそ		ごぼう しめじ 大根 かぼちゃ 根深ねぎ	ほうとう	油			
			ヨーグルト（鉄分強化）		乳製品	ブルーベリー果汁	砂糖				
23	月	○	メキシカンライス	ウインナー		にんにく にんじん パプリカ（赤） ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム	精白米	バター	838kcal 31.2g 33.4%		
			ハーブチキン	鶏肉		にんにく オレガノ バジル		油			
			白菜サラダ	ハム		白菜 きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
			イタリアンスープ	ベーコン		玉ねぎ にんにく にんじん パセリ	シェルマカロニ	油			
			りんご			りんご					
24	火		終業式 ★良いお年を★								

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。（事前にお知らせします。）

* 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果はまとめて市のホームページで公表しています。

給食クイズ

問題

みかんの花のことを説明しているのは、次のうちどれでしょう

- ①黄色い大きな花 ②白い小さな花 ③赤い小さな花


解説

白くて小さいみかんの花は5月頃に一齐に咲きます。花が散るとみかんの実がなり、収穫は10～12月に行われ、冬の間、出荷が続きます。2018年の温州みかんの生産量は第1位和歌山県、2位静岡県、3位愛媛県です。みかんは皮が薄く種がないので食べやすく、肌をきれいにしたり、風邪予防になるビタミンCや体の疲れをとるクエン酸を多く含んでいます。風邪をひきやすい冬の時期に特に食べたい食べ物です。 答え①

給食メニュー紹介 ひじきのサラダ

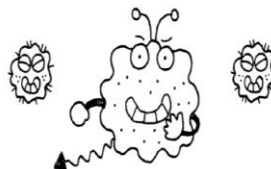
11月8日の試食会で紹介したサラダのレシピです。

材料 ・ひじき・・・6g ・だし汁・・・小さじ1 ・砂糖・・・小さじ1 ・しょうゆ・・・小さじ1弱 ・にんじん・・・30g(千切り) ・もやし・・・240g ・ハム・・・50g(千切り) ドレッシング ・酢・・・小さじ1強 ・砂糖・・・小さじ1 ・塩・・・ひとつまみ ・しょうゆ・・・小さじ1/2 ・ごま油・・・小さじ1弱 ・ごま・・・6g	作り方 1) ひじきは水で戻す。Aの調味料で煮る。 2) にんじん、もやしはゆでる。 3) Bの調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。 4) ひじき、にんじん、もやし、ハム、ごまをドレッシングであえる。 ★アレンジ★ ・0.5ミリ角のチーズを混ぜてもおいしいです。
--	--



どうしてかぜやインフル エンザが流行するの？

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入っても、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかわっているからです。





抵抗力を 高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

担当：学校栄養職員 嘉納