

平成 28年 12月



学校給食こんだて表

小学校
田川郡川崎町学校給食センター

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (木)	ワンローフパン はちみつ&マーガリン ローストチキン 冬野菜のスープ煮	☆	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ セロリー かぶ マッシュルーム しょうが にんにく	パン はちみつ& マーガリン じゃがいも	
2 (金)	中華どんぶり (麦ごはん・中華あん) チンゲン菜のソテー オレンジ	☆	豚肉 天ぷら ベーコン かまぼこ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 絹さや	白菜 オレンジ 玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ	米 大麦 でん粉	油
5 (月)	ごはん いりどり 野菜のおかか和え	☆	厚あげ 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	こんにゃく たけのこ カリフラワー グリーンピース	米 砂糖 じゃがいも	油
6 (火)	柏型パン 彩り野菜とキャベツのミンチカツ 一食ソース ラビオリスープ	☆	ミンチカツ ベーコン	牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ	パン ラビオリ	油
7 (水)	ごはん 発芽玄米入りつくね ほうれん草の磯和え 大根とさつまいものみそ汁	☆	発芽玄米入り つくね みそ 油揚げ	焼のりカット 牛乳	ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ 大根 えのき茸 もやし	米 砂糖 さつまいも	
8 (木)	焼きおにぎり 肉うどん ごぼうサラダ みかんジュース	☆	牛肉 ツナ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	みかん果汁 玉ねぎ ごぼう	焼きおにぎり うどん 砂糖	マヨネーズ
9 (金)	ごはん さばゆずみそ煮 切干大根の炒り煮 豆腐のすまし汁	☆	さば 豆腐 天ぷら	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	玉ねぎ えのき茸 切干大根 椎茸	米 砂糖	油
12 (月)	ごはん 厚焼き卵 すきやき煮	☆	厚焼卵 豆腐 牛肉	牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ ねぎ 糸こんにゃく しめじ	米 砂糖	油
13 (火)	県産麦食パン ママレード 鶏のから揚げ 枝豆 野菜スープ	☆	若鶏唐揚げ ベーコン	牛乳	小松菜	白菜 枝豆 コーン	パン じゃがいも ママレード	油
14 (水)	ごはん いわし梅煮 小松菜のじゃこ炒め かぼちゃ入り豚汁	☆	いわし 豆腐 みそ 豚肉	白す干 牛乳	小松菜 ねぎ かぼちゃ	もやし 大根 玉ねぎ ごぼう	米 里いも 砂糖	油
15 (木)	ライ麦パン 野菜入り肉団子 じゃがいもとベーコンの炒め煮 りんご	☆	肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん	りんご 玉ねぎ コーン	じゃがいも ライ麦パン	油
16 (金)	キムチごはん ブロッコリーサラダ わかめスープ	☆	豚肉 豆腐 ハム	わかめ 牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キムチ えのき茸 ねぎ 生姜	米 春雨 砂糖	ごま ごま油
19 (月)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草のソテー セレクトデザート	☆	つくね ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ ヤングコーン 椎茸	米 砂糖 でん粉	油
20 (火)	麦ごはん ビーフカレー フルーツカクテル	☆	牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ みかん パイン もも グリンピース レーズン にんにく	米 大麦 じゃがいも マヨネーズ	油

食事

運動

睡眠

で かぜを予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが『1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること』、『適度な運動をすること』、そして『十分な睡眠をとって休養すること』です。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があると言われています。

毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

年越しに食べるものは？

年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①ソバの実が三角形なので邪気を払うため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いをこめて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集めるという意味を込めて。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年とり魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。

12月22日は、冬至です。冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあります。給食では、14日にかぼちゃ入り豚汁が登場します♪