学校給食献立予定表

中学校

平成 28年 12月

田川郡川崎町学校給食センター

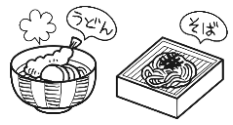
日付 曜日	献　立　名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (木)	ワンローフパン　はちみつ&マーガリン ローストチキン　冬野菜のスープ煮	☆	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ セロリー かぶ マッシュルーム しょうが にんにく	パン はちみつ& マーガリン じゃがいも	
2 (金)	中華どんぶり（麦ごはん・中華あん） チンゲン菜のソテー　オレンジ	☆	豚肉 天ぷら ベーコン かまぼこ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 絹さや	白菜 オレンジ 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	ﾏﾖﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
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 ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ	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	白すり 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　セレクトデザート	☆	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

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♪