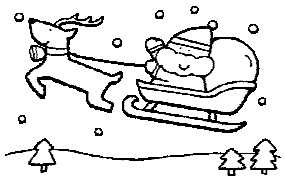


給食だより





青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
～お知らせ～ 毎週 火曜日は「麺の日」ですが、12／22（火）は業者さんが年末の繁忙期のため麺はお休みになります。	ジャージャー麺 スープ （白菜・鶏肉・マッシュルーム） もやしのナムル ポンデドーナツ 牛乳	スタミナ丼 みそ汁 （なめこ・豆腐・長ネギ） わかめのツナサラダ 牛乳	米粉パン （ブルーベリー&マーガリン） クラムチャウダー 倉石牛コロッケ りんごサラダ 牛乳	ごはん とり汁 あじのカレー焼き ほうれん草のごま和え たい焼き 牛乳
	757kcal	733kcal	717kcal	702kcal
	☆血やにくになる☆ ぶたにく とりにく ハム ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ ねぎ しめじ にんじん たけのこ はくさい マッシュルーム もやし きゅうり ☆力や熱のもとになる☆ ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ドーナツ	☆血やにくになる☆ ぶたにく とうふ わかめ ツナ ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ たまねぎ ピーマン パプリカ ニラ なめこ ねぎ ブロッコリー きゅうり ☆力や熱のもとになる☆ ごはん あぶら コーン さとう	☆血やにくになる☆ あさり ベーコン ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ キャベツ レタス りんご たまねぎ にんじん マッシュルーム ☆力や熱のもとになる☆ こめこパン ブルーベリー&マーガリン コーン じゃがいも さとう	☆血やにくになる☆ とりにく あじ かまぼこ ごま ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ しいたけ ほうれんそう ☆力や熱のもとになる☆ ごはん さとう たいやき
7	8	9	10	11
ごはん みそ汁 （生揚げ・大根・人参） 鶏の照り焼き いんげん炒め 牛乳	あんかけナポリタン チキンサラダ みかんゼリー ミルメークコーヒー	中華丼 わかめスープ 五目厚焼き玉子 牛乳	ごはん みそ汁 （菜の花・しめじ・玉ねぎ） ごぼうメンチカツ 切り干し大根煮 牛乳	ごはん いももち汁 いわしのごまみそ煮 ふきの油炒め 牛乳
707kcal	743kcal	746kcal	703kcal	715kcal
☆血やにくになる☆ なまあげ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ いんげん にんじん ねぎ だいこん ☆力や熱のもとになる☆ ごはん はるさめ あぶら さとう かたくりこ	☆血やにくになる☆ ウインナー ベーコン とりにく ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ ☆力や熱のもとになる☆ スパゲティ あぶら さとう かたくりこ ゼリー ミルメーク	☆血やにくになる☆ ぶたにく なまあげ なると とうふ わかめ たまごやき ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ たけのこ ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ きぬさや ねぎ しいたけ ☆力や熱のもとになる☆ ごはん さとう あぶら かたくりこ	☆血やにくになる☆ メンチカツ さつまあげ ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ なのはな しめじ たまねぎ だいこん にんじん いんげん ☆力や熱のもとになる☆ ごはん さとう あぶら	☆血やにくになる☆ とりにく いわしごまみそに さつまあげ ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ ごぼう にんじん ねぎ はくさい ふき いんげん こんにゃく ☆力や熱のもとになる☆ ごはん さとう いももち あぶら
14	15	16	17	18
ごはん みそ汁 （小松菜・えのき・油揚げ） さんま梅煮 おから炒め 牛乳	にゅうめん 野菜のかき揚げ ひじきとれんこんサラダ 和梨のゼリー 牛乳	ポークカレー キャベツサラダ りんご ジョア	ごまパン かぼちゃのポタージュ チーズインハンバーグ ブロッコリーサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 （ほうれん草・人参・玉ねぎ） ホッケ塩焼き 厚揚げの煮物 ももゼリー 牛乳
714kcal	733kcal	704kcal	714kcal	714kcal
☆血やにくになる☆ あぶらあげ さんまうめに おから とりにく ひじき ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ こまつな えのき ごぼう にんじん ねぎ ☆力や熱のもとになる☆ ごはん あぶら	☆血やにくになる☆ とりにく かまぼこ あぶらあげ ひじき ミックスビーンズ ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ だいこん にんじん ごぼう ねぎ やさいかきあげ きゅうり ☆力や熱のもとになる☆ そうめん あぶら さとう ゼリー	☆血やにくになる☆ ぶたにく ハム ジョア ☆体の調子を整える☆ たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ パプリカ キャベツ きゅうり りんご ☆力や熱のもとになる☆ ごはん あぶら さとう じゃがいも	☆血やにくになる☆ チーズインハンバーグ ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ たまねぎ かぼちゃ カリフラワー ブロッコリー パプリカ ☆力や熱のもとになる☆ ごまパン さとう コーン	☆血やにくになる☆ ホッケ とりにく あつあげ ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ ほうれんそう にんじん たまねぎ ふき ごぼう しいたけ ☆力や熱のもとになる☆ ごはん さといも あぶら かたくりこ ゼリー

21	22	23
ごはん みそ汁 （豆腐・わかめ・長ネギ） 野菜肉団子 ひじきの煮物 牛乳	ごはん みそ汁 （キャベツ・しめじ・大根菜） タラ味噌フライ たけのこの炒め 牛乳	カレーピラフ スープ （白菜・マッシュルーム・玉ねぎ） ハンバーグ イタリアンサラダ ロールケーキ 牛乳
692kcal	720kcal	729kcal
☆血やにくになる☆ とうふ わかめ ひじき にくだんご さつまあげ ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ ねぎ にんじん えだまめ れんこん いんげん ☆力や熱のもとになる☆ ごはん あぶら さとう	☆血やにくになる☆ たらみそフライ ぶたにく ごま ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ キャベツ だいこんな しめじ にんじん いんげん たけのこ こんにゃく ☆力や熱のもとになる☆ ごはん あぶら さとう	☆血やにくになる☆ ハンバーグ ハム ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ マッシュルーム はくさい たまねぎ アスパラ ブロッコリー キャベツ ☆力や熱のもとになる☆ ごはん ロールケーキ

冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

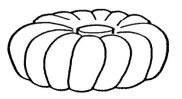
西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



そのほか

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



体をあたためる しょうが

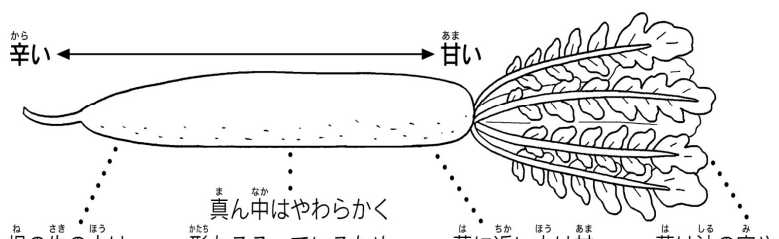


しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。



- 根の先の方は、辛みが強いため、漬物やみそ汁に。
- 真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。
- 葉に近い方は甘みが強いため、サラダなどの生食に。
- 葉は汁の実や炒め物に。

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事





発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり

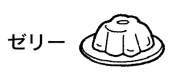




温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

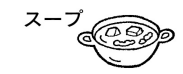




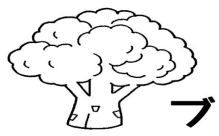
のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気





胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



つぼみを食べる野菜

ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。

ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

12月の給食目標



青森県の食材を知ろう