

12月



給食だより



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん スープ (しいたけ・ハム・チンゲン菜) 春巻き とり 鶏とれんこんの中華炒め 牛乳	ジャージャー麺 スープ (白菜・鶏肉・マッシュルーム) きのこのマリネ みかんゼリー 牛乳	もやしあんかけ丼 わかめスープ 厚焼玉子 牛乳	米粉パン(チョコパテ) パンプキンスープ メンチカツ アスパラレタスサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 (大根・人参・チンゲン菜) さばのトマ味噌煮 肉じゃが 牛乳
713kcal	701kcal	700kcal	738kcal	737kcal
★血やにくになる☆ はるまき とりにく ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える☆ ひじき いんげん しめじ にんじん しいたけ チングンサイ ★力や熱のもとになる☆ ごはん あぶら	★血やにくになる☆ ぶたにく だいすミート とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える☆ きのこミックス ねぎ にんじん たけのこ はくさい ほうれんそう アスパラ ★力や熱のもとになる☆ ちゅうかめん あぶら さとう かたりこ みかんゼリー	★血やにくになる☆ わかめ とうふ ぶたにく たまご やき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える☆ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ にんじん チングンサイ ★力や熱のもとになる☆ ごはん あぶら かたりこ	★血やにくになる☆ メンチカツ ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える☆ たまねぎ かぼちゃ レタス アスパラ パプリカ ★力や熱のもとになる☆ こめこパン チョコパテ あぶら さとう	★血やにくになる☆ さばのトマみそに ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える☆ だいこん チングンサイ にんじん たまねぎ しらたき えだまめ しいたけ ★力や熱のもとになる☆ ごはん あぶら じゃがいも さとう
8	9	10	11	12
ごはん みそ汁 (さつまいも・ねぎ・油揚げ) 鶏の照り焼き いんげん炒め 牛乳	さんさい 山菜にゅうめん えび天 れんこんサラダ チョコプリン 牛乳	ぎゅうどん 牛丼 みそ汁 (なめこ・豆腐・わかめ) キャベツの梅和え 牛乳	ごはん みそ汁 (生揚げ・大根・人参) ホッケ塩焼き 菊花和え ポンデドーナツ 牛乳	ごはん みそ汁 (キャベツ・葉大根・えのき) チーズインハンバーグ ごぼうサラダ 牛乳
726kcal	738kcal	727kcal	722kcal	702kcal
★血やにくになる☆ あぶらあげ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える☆ ねぎ いんげん にんじん ★力や熱のもとになる☆ ごはん さつまいも はるさめ あぶら	★血やにくになる☆ とりにく かまぼこ えびてん ハム 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 さんさいミックス しいたけ れんこん キャベツ ★力や熱のもとになる☆ そうめん あぶら チョコプリン	★血やにくになる☆ ぎゅうにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える☆ たまねぎ しらたき ごぼう しいたけ なめこ ねぎ キャベツ きゅうり ★力や熱のもとになる☆ ごはん さとう かたりこ	★血やにくになる☆ なまあげ ほっけ のり かまぼこ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える☆ だいこん にんじん もやし はだいこん きく ほうれんそう ★力や熱のもとになる☆ ごはん さとう ポンデドーナツ	★血やにくになる☆ チーズインハンバーグ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える☆ ごぼう きゅうり にんじん キャベツ はだいこん えのき ★力や熱のもとになる☆ ごはん さとう コーン
15	16	17	18	19
ごはん みそ汁 (小松菜・白菜・しめじ) アジ照焼きフライ 切り干大根煮 牛乳	みそ 味噌ラーメン ごぼう焼売 カリフラワーのピクルス 牛乳	ポークカレー キャベツサラダ りんご ジョア	コッペパン(ハチミツ&マーガリン) スープ (キャベツ・ブロッコリー・ベーコン) わふう 和風コロッケ やさい 野菜とチキンのマリネ 牛乳	ごはん みそ汁 (菜の花・しめじ・生揚げ) とり 鶏のピカタ マカロニサラダ 牛乳
701kcal	711kcal	704kcal	706kcal	702kcal
★血やにくになる☆ アジてりやきフライ さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える☆ はくさい こまつな しめじ だいこん にんじん 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☆ なると ごぼうしゅうまい とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える☆ キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン しなちく カリフラワー きゅうり ★力や熱のもとになる☆ ちゅうかめん コーン あぶら	★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 キャベツ 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☆ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える☆ キャベツ ブロッコリー パプリカ アスパラ ★力や熱のもとになる☆ コッペパン コロッケ ハチミツ&マーガリン あぶら	★血やにくになる☆ とりのピカタ なまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える☆ たまねぎ きゅうり キャベツ なのはな しめじ ★力や熱のもとになる☆ ごはん コーン マカロニ さとう

22	23	24
<p>ごはん みそ汁 (もやし・小松菜・人参) いわしのみぞれ煮 おから炒め 牛乳</p> <p>697kcal</p>	<p>肉うどん ひじきと豆のサラダ チョコレートケーキ 牛乳</p> <p>719kcal</p>	<p>冬季休業日</p> <p>729kcal</p>
<p>★血やにくになる☆ いわしのみぞれに おから ひじき とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える☆ こまつな もやし ごぼう にんじん ねぎ</p> <p>★力や熱のもとになる☆ ごはん あぶら</p>	<p>★血やにくになる☆ ぶたにく ひじき とりにく ミックスピーンズ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える☆ たまねぎ ごぼう ねぎ きゅうり</p> <p>★力や熱のもとになる☆ うどん あぶら かたくりこ チョコレートケーキ</p>	

冬至といえば かぼちゃ

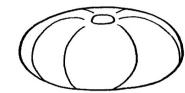
冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAになります。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。冬ふらなどに向いています。



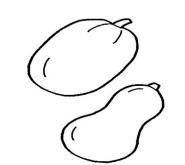
日本かぼちゃ

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。



からだ 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。

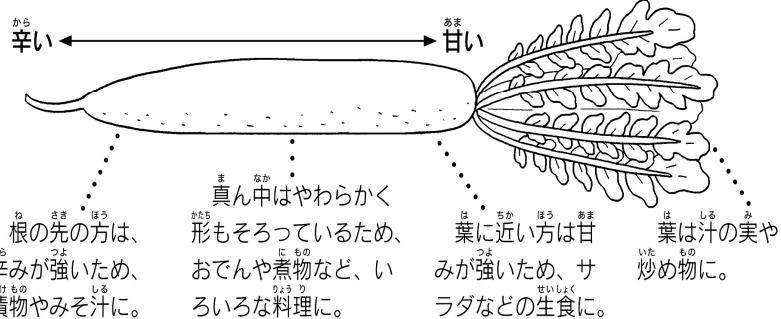
そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいたら、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。

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。



症状別 かぜをひいた時の食事



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。



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。



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。また、味が濃いものは避けましょう。



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

12月の給食目標



青森県の食材を知ろう