

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

22	23	24
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	肉うどん ひじきと豆のサラダ チョコレートケーキ 牛乳	とうきびとうもろこし 冬季休業日
697kcal	719kcal	729kcal
★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 ★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 ひじき とりにく ミックスビーンズ 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 ★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	

### 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。关ぶらなどに向いています。

#### 日本かぼちゃ

淡泊な味で、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。

辛い ← 甘い

根の先の方は、辛みが強いので、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ので、サラダなどの生食に。

葉は汁の実は炒め物に。

かぜをひいた時に積極的にとりた栄養素

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。

### 症状別 かぜをひいた時の食事

#### 発熱・寒気

水分  
めん類

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

汁物  
スープ

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

アイスクリーム  
ゼリー

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

おかゆ  
スープ

胃腸が弱っているため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