

12月

# 給食だより

2020. 12  
令和2年度  
斑鳩町立  
斑鳩中学校

給食回数 11回



日・曜日 エネルギー たんぱく質	献立名	赤 骨や血・筋肉などをつくる食品		緑 体の調子を整える食品		黄 カや体温などエネルギーになる食品	
		第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
		たんぱく質	無機質 カルシウム・鉄	カロテン等	ビタミンC等	炭水化物	脂肪
1(火) 805 kcal 30.4g	規格パン 牛乳 フランクフルト炒め 水菜のサラダ コーンスープ	ウインナー マグロ	牛乳 クリーム	水菜 人参 パセリ	大根 コーン 玉ねぎ	規格パン	油 ドレッシング バター バタージュ
2(水) 843 kcal 30.9g	麦ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 白菜のごまサラダ 五目味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	青ねぎ 人参	白菜 コーン にんにく 玉ねぎ	米 麦 三温糖 でん粉 里芋	ごま
3(木) 837 kcal 35.1g	米粉パン 牛乳 まぐろメンチカツ 切り干し大根のごま酢炒め かやくうどん セビ-ゼリー	まぐろ 鶏肉 ベーコン 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	切干大根 玉ねぎ	米粉パン 三温糖 うどん ゼリー	油 ごま油 ごま
4(金) 820 kcal 26.8g	麦ご飯 牛乳 大豆コロッケ 大和まなと大和ポークの炒め 物 奈良のっぺ汁	大豆 大和ポーク 生揚げ	牛乳 出し昆布	大和まな 小松菜 人参	玉ねぎ 大根 干し椎茸	米 麦 里芋 じゃが芋 こんにやく 三温糖	油
7(月) 819 kcal 35.7g	白ご飯 牛乳 ぶりの照焼き ひじきの旨煮 ぼかぼかしょうがスープ	ぶり 豚肉 生揚げ	牛乳 ひじき	人参 青ねぎ	しめじ 玉ねぎ 生姜	米 三温糖 こんにやく でん粉	油
8(火) 790 kcal 27.6g	りんごパン 牛乳 シュニッツェル(カツレツ) 粉ふきいも アイントプフ(スープ料理) さくらんぼゼリー	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ りんご	規格パン じゃが芋	油 バター
9(水) 810 kcal 26.4g	麦ご飯 牛乳 冬野菜カレー コールスローサラダ みかん	鶏肉 ハム	牛乳	人参 グリーンピース	大根 コーン 玉ねぎ ミかん れんこん キャベツ	米 麦 三温糖	油 ドレッシング カレールー
10(木) 795 kcal 27.5g	手作りかやくご飯 牛乳 かぼちゃミートフライ 小松菜のごま和え けんちん汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参 南瓜 青ねぎ	ごぼう 切り干し大根 大根 玉葱	米 もち米 こんにやく 三温糖 さつま芋	油 ごま
11(金) 839 kcal 30.3g	麦ご飯 牛乳 さばの白醤油焼き 白和え 肉団子のお汁	さば 豆腐 味噌 鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 青ねぎ	白菜 コーン 玉葱 ショウガ きくらげ	米 麦 三温糖 はるさめ	ごま
14(月) 835 kcal 26.7g	わかめご飯 牛乳 チキンレモンソース 白菜キムチ 豚汁 りんごゼリー	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	レモン果汁 キムチ 大根 白菜	米 三温糖 さつま芋 りんごゼリー	油
15(火) 842kcal 34.3g	規格パン 牛乳 オムレツ手作りソース ブロッコリーサラダ クリームシチュー クリスマスデザート	卵 マグロ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	玉ねぎ	規格パン 三温糖 じゃが芋	ドレッシング ポタージュ

平均栄養価 エネルギー=821kcal たんぱく質30.2g 脂質26.6g カルシウム383mg 鉄3.81mg ビタミンA433μg B1 0.62mg B2 0.58mg C36mg 食物繊維5.8g

## 冬休みの食生活について

今年も残り1ヶ月となりました。みなさんにとって2020年はどんな年でしたか？コロナウイルスの感染が広がり、いろいろな事が制限される毎日ですが、改めて健康でいる事の大切さが実感できる年ではなかったでしょうか。冬休みに入っても寒い冬を元気に乗り越えられるように食事面で注意したいポイントです。健康的な食生活を送って楽しい冬休みを過ごして下さい。

### ☆体を作るたんぱく質☆

魚、肉、卵、大豆、豆腐、牛乳・乳製品は、たんぱく質を含み、体の抵抗力を高めてエネルギー源になります。



### ☆のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA☆

かぜなどのウイルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くします。緑黄色野菜に多く含まれています。



### ☆脂質も適度にとりましょう☆

油や脂肪などの脂質は、少しの量でたくさんエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただし摂り過ぎには注意しましょう。

### ☆毎日とりたいビタミンC☆

体の抵抗力を高めます。野菜や果物、いも類に含まれています。旬の新鮮な食材を摂りましょう。



### ☆外出後と食事の手洗い☆

手には、かぜなどのウイルスが付着していることがあります。寒くて水を冷たく感じる季節ですが、石けんを使ってきちんと手をあらいましょう。

### 「奈良のっぺ」

12月4日は、奈良の日献立として、奈良市にある春日大社若宮の「おん祭り」で食べられる「のっぺ」を提供します。奈良のっぺは精進料理で、大根・人参・しいたけ・こんにやく・揚げ・里芋にとろみをつけたものです。優しい郷土の味です。

食育の日  
ドイツ料理

食育の日献立 今月はドイツ料理です。「シュニッツェル」は豚や牛のカツレツのことで、ドイツの人気メニューだそうです。また、ドイツはじゃが芋料理も有名で、主食としてパンかじゃが芋を選ぶ事も多く、ドイツの人々にとってじゃが芋は主食級の食べものなのです。8日には、「こふきいも」を提供します。「アイントプフ」はドイツのスープ料理です。名前の意味は「鍋に投げ込んだ」という意味があり、日本のみそ汁のように、家庭によって味が変わるそうです。コンソメ味の食べやすいスープです。



### \* 斑鳩中学校リクエスト給食 \*

14日は、9月に各クラスで投票の結果一番投票数が多かった「斑鳩中学校リクエスト給食」の日です。このメニューは、2年の保健委員さんが考えてくれました。「いちおしポイントは、みんなに人気のあるメニューにしました。チキンレモンソースが一番人気で、豚汁は寒いときにあたたまって、食材がいっぱい入っているのが栄養満点です。」と、コメントを頂いています。みんなに選ばれたメニューなので、「残食ゼロ」を目標に美味しくいただきます。