

今年の冬は「かぜやインフルエンザ」が流行すると言われています。しっかり

かぜに負けない
食事をしよう

食べて栄養をつけ、かぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう!

かぜをひきにくくする食事

牛肉のたんぱく質、亜鉛や鉄分、野菜のビタミンA・Cで体の免疫力をつけよう!

かぜをひいたときの食事

エネルギーのあるうどん、ビタミンAのかぼちゃ、ミネラルのあるおつゆで、失った水分とエネルギーを補給!

1 木 ごはん・とりにくのごまみそやき
かぼちゃのこまつなのにつけ
みかん・ぎょうにやう

2 金 わかめごはん・にくじゃがコロック
キャベツのきんぎょ・みそしる・リンゴ・おつゆ
そくせきづけ・みそしる・ミニゼリー・にやう

5 月 ごはん・ぶたにくのしょうがやき
ミニ・はるさめ・グレープフルーツ・ぎょうにやう
トマト・スープ

かぼちゃはカロチンが豊富!
カロチンは粘膜を丈夫にするので、かぜの予防にもなりますよ。

即席漬けとは、簡単にできる漬け物風にあえものこと。だししょうゆでキャベツをあえます。

わたしはだれでしょう?
① 春雨スーパに入っています。
② 茶色でコリコリしています。
③ 別名「猫の耳」という国もあります。

6 火 ライむぎしょくパン・スライスチーズ
スパニッシュ・いんげん・もやし・ぎょうにやう
オムレツ・ソテー・スープ

7 水 きつねうどん・おにぎり
めばるのとぼし・きんぎょ・みそ・ぎょうにやう
おぼろ・かん

8 木 ちゅうかふう・いたこみそ・いかにのナリソースに
たきこみごはん・ヒリカラ・ちんげんさいの・アセロラ・ぎょうにやう
きゅうり・スープ・ゼリー

ライ麦食パンは「初」メニューです。ふつうの食パンより少し酸味があり、つぶつぶの食感です。

千早小学校5年生 日谷貴哉くんの考えた献立です!
きつねうどんにあうメニューを考えました

今日のアセロラゼリーは、中に星型のナタデココが入っていますよ~!

9 金 コッパン・みかん・フィッシュボール
ブロッコリー・ジュリエット・リンゴ・ぎょうにやう
スープ

12 月 ごはん・マーボーきのこ
ほうれんそうと・スウィーティー・ぎょうにやう
はるさめのいためもの

フィッシュボールに使っているツナは何の魚でしょう?
① マグロ
② カツオ
③ イワシ

スウィーティーはグレープフルーツとブタンを両親にもっかんきょう類。皮は緑色ですが、実は甘いよ!

12月2日(金)
六年生交流 ぐすのきホール
バイキング給食
六年生のみなさん、小学校生活もあと少しです。他の学校の仲間と交流しながら、バイキング給食を楽しく食べて下さいね!

献立表

世界のクリスマスケーキ



もうすぐクリスマス。他の国ではどんなケーキを食べるのでしょう。



2学期の給食は12/1(水)までです。
3学期の給食は1/2(木)からです。
みんなそろって元気に新学期をむかえましょうね!

フランス ブッシュ・ド・ノエル
「新」を意味するブッシュ。切り株の形のチョコレートケーキです。

イタリア パネトネ
ドライフルーツの入ったケーキとパンの中間のようなお菓子です。

ドイツ シュトレン
別名「キリストの杖」。平べったい形でどっしりとしたケーキです。作って10日前後が食べ頃。

イギリス クリスマスプディング
ブランデーをしみこませ、食べる前に火をつけて楽しめます。
ミンスパイ サタクロスを添えるおかし。

13 3くとうパン・マカロニグラタン
火 ゆでとうもろこし・きのこのスープ・ぎゅうにゅう

14 ごはん・とうふハンバーグ
水 こまつなとごまじる・とつとつ・えのきのあえもの・チーズ

15 ごはん・あじけ・みそおでん
木 れんこんのしらあえ・みかん・ぎゅうにゅう

マカロニはなぜ穴があいているの?

- ① はやく熱がとおるように
- ② 穴をあけるとよく売れた
- ③ 穴に糸を通して干すため

とうふハンバーグのソースはてりやきソースです。しょうゆとさとうで味つけています。

れんこんのしらあえの「白」は何の食べ物でしょう?

- ① 魚のすりみ
- ② 里いも
- ③ とうふ

16 うずまきパン・チリコンカン
金 カリフラワーとハムのサラダ・グレープフルーツ・ゼリー

19 ごはん・さばのあんかけ
月 ちんげんさいのベーコンとじゃが・メロン・アーモンドあえ・いものみそ汁・ミゼリ

20 ケチャップライス・ポトフ
火 いちご・クリスマスケーキ・ぎゅうにゅう

チリコンカンの本場、メキシコではトルティーヤというとうもろこしの粉で作ったパンをととてもよく食べています。

サバはDHAやEPAという、血液をドロドロにしない油が豊富ですので、しっかり食べましょう。

クリスマス献立
小吹台のトマトハウスさんのケーキです

21 シーフードカレーライス
水 まめのごまマヨネーズあえ・オレンジ

2学期の給食は今日が最後です。カレーの時はごはんの量を多くしているの、たくさん食べて下さいね。

豆のごまマヨネーズあえ
給食で人気のサラダ。豆が苦手でも食べやすい!

材料(4人分)

水煮大豆	60~100g
キャベツ	1/4個
ほうれん草	1葉
ハム	2枚
玉ねぎ	1/4個
白ごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
さとう	小さじ1
練りからし	少々
塩	少々
レモン汁	少々

作り方

- ① 水煮大豆はひたひたの水、淡口しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1で汁気がなくなるまで煮る。(乾燥大豆を使う場合は、下ゆでした湯で煮ると大豆の旨味がむだになりません)
- ② キャベツとほうれん草はゆでてしっかり水気を切り、食べやすい大きさに切る。ハムは大豆ぐらいの大きさに切る。
- ③ ドレッシングを作る。玉ねぎはすりおろし、白ごまは煎って軽く搗る。他の材料を良く混ぜ合わせる。
- ④ 食べる直前に①と②をドレッシングで和える。