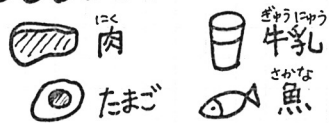


カゼに負けない食事をしよう

- ① 細菌やウイルスと戦う ② のどや鼻の粘膜を強くする

たんぱく質をしっかりとる



ビタミンAをとる



おしらせ 大碗が新しくなりました



11/29(水)より、ごはんや汁ものに使う大碗が新しくなりました。デザインや形、重さが少し変わりました。

ふちにふくらみがついて、より割れにくくなりました

給食で使う食器は1つ約700円し、1年で200枚以上割れています。片づけなどを怠らないに大切に使うね。

<p>1 金 うずまきパン・エビカツ ほうれんそうとハムのソテー</p>	<p>4 月 わかめごはん・さばのつけやき うずらとやさいのいためもの</p>	<p>5 火 こくとうパン・ポテトミートグラタン カリフラワーのいんげんめとドライごまマヨネーズあえ</p>
<p>キャロットカップケーキは小吹台小学校の近くにあるトマトハウスというケーキ屋さんが作ってくれます。</p>	<p>サバは秋から冬にかけて体の脂が増えて、おいしくなります。サバの脂は血をサラサラにする脂です。</p>	<p>いんげん豆などの豆類は食物せんいが豊富です。腸をきれいにしますから、しっかり食べよう。</p>
<p>6 水 ごはん・マーマーホーきのこ いためもの</p>	<p>7 木 ごはん・みそおでん 水んこんのしらあえ</p>	<p>8 金 コッパン・フィッシュボール いんげん・ジュリエヌ</p>
<p>小松菜は緑黄食野菜の代表的な存在で、特にカルシウムはほうれん草の5倍も含んでいます。</p>	<p>みそおでんはしょうゆの量を少なくして、白みそ、赤みそ、ハチみそで味をつけています!</p>	<p>フィッシュボールに使っているツナは何の身でしょう? ① カツオ ② マグロ ③ イワシ ④ サケ</p>
<p>11 月 ごはん・はっほうさい アモンドあげ</p>	<p>12 火 うずまきパン・ポークピカタ カレー・きのこのキャベツ</p>	<p>..... 12月1日(金) 六年生交流 くすのきホール 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!</p>
<p>アモンドはバラ科の植物です。実の果肉はうすくて、種を乾燥させて食べます。</p>	<p>今日のうずまきパンは切り目入りです。ポークピカタやキャベツをはさんでもいいですね!</p>	

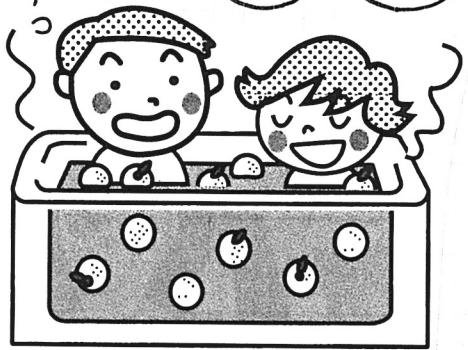


献立表



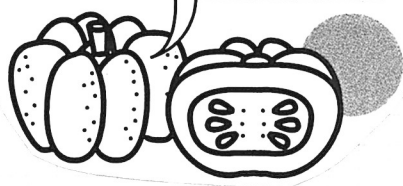
12月22日は

冬至



冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るといいう風習が古くからあります。

かぼちゃを食べて、からだを強くして病気などの厄よけに



ゆずのお風呂に入り、体を温めて風邪をひかないように、かぼちゃは黄色が厄よけの色といわれています。実際にかぼちゃはカロチン(ビタミンA)が豊富でのどや鼻の粘膜を守る効果がある食べものです。風邪予防に実践してみてもいいですか？

2学期の給食は12/1(木)までです。
3学期の給食は1/11(木)からです。

おしらせ



13 ハヤシライス・キウイフルーツ
水 ごぼうのごまマヨネーズ

キウイはたんぱく質を分解する酵素を含んでいるので、肉料理の後に食べると消化を助けます。



14 ごはん・エビのマヨネーズいため
木 じゃこ・みそしる・アンパン・ぎゅう

千早小学校4年生 久保友幸くんの考えた献立です！
ぼくは中々風にしてみました



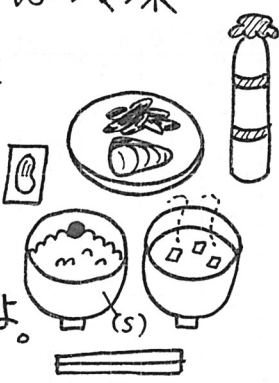
15 バターロール・ほうれんそうのクリームに
金 シーフードマリネ・ミニ・アロラ・ゼリー

マリネ(mariner)とはフランス語で、魚や野菜などの材料を、酢や油などを合わせた調味料につけることをいいます。



18 ごはん・ぼし・ぶりのてりやき
月 ほうれんそうのゆばのほし・ぎゅう
ごまあえ・すまじる・いも

今日のぶりは冷凍ではなく生を焼くので、柔らかく焼き上がりますよ。



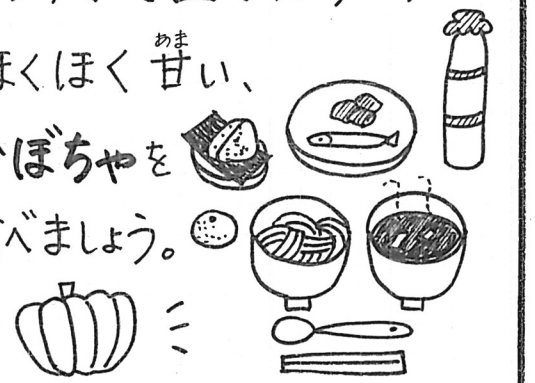
19 コッパン・とうふ・いりオムレツ
火 マッシュ・ブロック・もやし・りんご・ぎゅう
ビーズ・のり・スープ・ミニゼリー

豆腐はカルシウムが豊富です。洋風の料理にも合うので、しっかり食べよう！



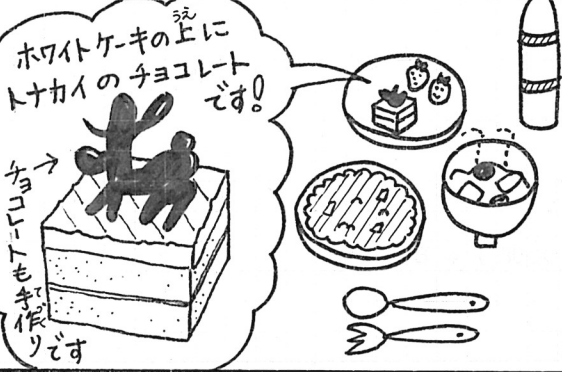
20 カレーうどん・おにぎり
水 やき・かぼちゃのしやも・につけ・みかん

もうすぐ冬至(12/22)です。ほくほく甘い、かぼちゃを食べましょう。

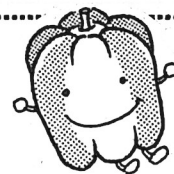


21 カニピラフ・クリスマスケーキ
木 かぶとソーセージのスープ・いちご

今年のクリスマスケーキも、小吹台のトマトハウスさんが作ってくれました。
ホワイトケーキの上にトカイのチョコレートです！



じゃこピーマン



ピーマンですが、とても人気のおかず。お弁当にもあう！

材料(4人分)	
ピーマン	4~5個
ちりめんじゃこ	40g
しょうが	1/2片
みりん	小さじ2
醤油	小さじ1/2
油	少々
白ごま	小さじ1
	小さじ2

作り方

- ① ピーマンはたてに細切りにする。しょうがはすりおろし、しぼり汁を使う。
- ② フライパンに油を熱し、ピーマンとちりめんじゃこを炒める。
- ③ 調味料を加えてさっと炒め、最後に白ごまを混ぜる。

給食ではたくさんの量を作るため、ピーマンは油で揚げ、ちりめんじゃこは蒸して調理しています。家庭なら、ひとつのフライパンで作るほうがカロリーひかえめで、かんたんにできるとおもいます！