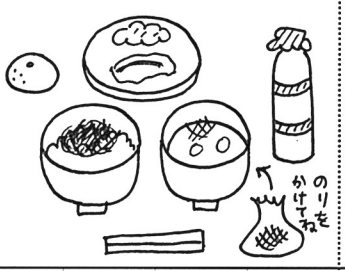
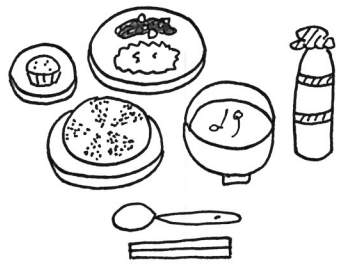
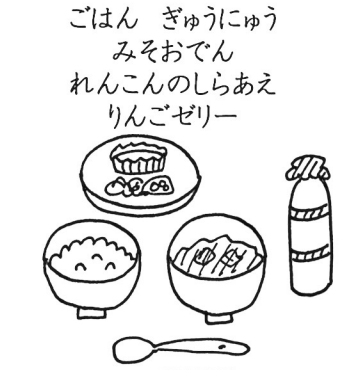
平成22年12月分　**学校給食献立予定表**

No.351
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金
六年生交流 バイキング給食 12月3日 くすのきホール 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。 →メニューは裏面にあります		**1** エネルギー 641 kcal / たんぱくしつ 26.5 g / ししつ 18.9 g ごはん　ぎゅうにゅう マーボーきのこ こまつなとはるさめのいためもの オレンジ 	**2** エネルギー 698 kcal / たんぱくしつ 25.1 g / ししつ 17.0 g とりそぼろごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃのてんぷら ゆかりづけ　みかん さといもとえのきのおつゆ 	**3** エネルギー 623 kcal / たんぱくしつ 27.6 g / ししつ 23.8 g カイザーロール　ぎゅうにゅう エビカツ　もやしスープ ほうれんそうとハムのソテー キャロットカップケーキ 
6 エネルギー 622 kcal / たんぱくしつ 36.3 g / ししつ 18.3 g ごはん　ぎゅうにゅう さばのよしるぼし きりぼしだいこんのごまあえ かすみそしる　ひよこまめ 	**7** エネルギー 742 kcal / たんぱくしつ 29.6 g / ししつ 28.6 g アップルパン　ぎゅうにゅう とうふのグラタン あげじゃが トマトとまめのスープ 	**8** エネルギー 585 kcal / たんぱくしつ 23.5 g / ししつ 13.6g きのこうどん　おにぎり ぎゅうにゅう　いかのつけやき かぼちゃのにつけ ぶどうミニゼリー 	**9** エネルギー 713 kcal / たんぱくしつ 27.7 g / ししつ 22.9 g ごはん　ぎゅうにゅう はっぽうさい ささみのアーモンドあげ ピリカラきゅうり　りんご 	**10** エネルギー 684 kcal / たんぱくしつ 28.7 g / ししつ 22.7 g コッペパン　ぎゅうにゅう ポークピカタ　ポテトサラダ ジュリエンヌスープ ナタデココフルーツ
13 エネルギー 661 kcal / たんぱくしつ 29.9 g / ししつ 20.0 g ごはん　ぎゅうにゅう うめぼし　にらバーグ きんぴらごぼう ゆばのすましじる　みかん 	**14** エネルギー 607 kcal / たんぱくしつ 31.3 g / ししつ 19.0 g コッペパン　ぎゅうにゅう ほうれんそうのクリームに シーフードマリネ　ミニトマト さつまいもスティック 	**15** エネルギー 717 kcal / たんぱくしつ 27.8 g / ししつ 21.6 g ごはん　ぎゅうにゅう みそおでん れんこんのしらあえ りんごゼリー 	**16** エネルギー 719 kcal / たんぱくしつ 22.1 g / ししつ 26.1 g インディアンライス　ぎゅうにゅう かぶとソーセージのスープに いちご クリスマスケーキ 	

カゼは予防が肝心!

日に日に寒さが増し、カゼやインフルエンザがはやる時期となりました。
みなさん、体調は大丈夫ですか?
カゼをひかないため、また、人にうつさないために、気をつけてほしいことをまとめてみました。

か えったら　手あらい・うがい、わすれずに

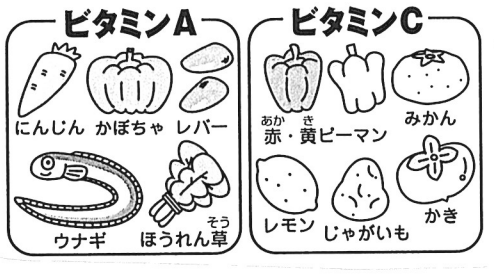
外から帰ったら必ず、石けんでていねいに手をあらい、うがいをしましょう。
また、せきやくしゃみをした後、鼻をかんだ後、たくさんの人がさわっている物にふれたときなども、こまめに手をあらうようにしましょう。

ぜ ったいに　とってほしい　十分な睡眠

つかれがたまっていたり、寝不足の状態では、カゼのウイルスに対する体の抵抗力が落ちてしまいます。夜はしっかりと睡眠をとり、つかれをためないようにしましょう。

ぼ ういんや　ぼうしょくをさけ　バランスの良い食事を

暴飲暴食すると、胃腸が弱ってしまいます。健康な食生活の基本である、1日3食、赤・黄・緑の食材をバランスよく取り入れることが大切です。特に、鼻やのどの粘膜を保護するビタミンAと、抗酸化・抗ストレス作用があり、免疫力を高めるビタミンCを積極的にとるようにするといいでしょう。



平成22年12月分

使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金
バイキング給食メニュー さけなめしおにぎり わかめおにぎり やきそば もやしスープ 貝柱のチーズ焼き ブリの照り焼き けんちん蒸し 鶏肉のからあげ ウインナーのワンタンあげ エビカツ ほうれん草とハムのソテー ミニトマト ブロッコリー ゆでとうもろこし アスパラのベーコン巻き イチゴ パイナップル キャロットカップケーキ		**1** ごはん(M) ぎゅうにゅう マーボーきのこ 豆腐 100 赤 豚ひき肉 20 赤 土しょうが 1 緑 にんにく 0.5 緑 白ねぎ 10 緑 干ししいたけ 1 緑 えのきたけ 15 緑 しめじ 10 緑 濃口しょうゆ 6 みりん 4 酒 4 八丁味噌 2 赤 砂糖 1 黄 豆板醤 0.3 パプリカ 0.3 緑 でんぷん 4 黄 ごま油 1 黄 小松菜と春雨の炒め物 小松菜 30 緑 焼豚 10 赤 にんじん 10 緑 白ねぎ 5 緑 緑豆春雨 5 黄 土しょうが 0.4 緑 濃口しょうゆ 4 酒 2 砂糖 1.5 黄 ごま油 1 黄 オレンジ 1/4個 緑	**2** ごはん(M) ぎゅうにゅう 鶏そぼろごはん(具) 鶏ひき肉 35 赤 にんじん 20 緑 冷凍グリーンピース 5 緑 土しょうが 0.7 緑 みりん 2 砂糖 2 黄 酒 4 濃口しょうゆ 4.5 米白絞油 1 黄 かぼちゃの天ぷら かぼちゃ 30 緑 小麦粉 6 黄 でんぷん 2 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 3 黄 みかん 1/4個 緑 ゆかり漬け キャベツ 40 緑 きゅうり 20 緑 白ごま 1 黄 ゆかり粉 0.3 緑 淡口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 菜種サラダ油 0.5 黄 煮干しだし 0.1 赤 里芋とえのきのおつゆ 冷凍里芋 40 黄 えのきたけ 10 緑 土しょうが 0.6 緑 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 淡口しょうゆ 4 みりん 2 自然塩 0.2 でんぷん 2 黄 刻み海苔 0.4 緑	**3** カイザーロール ぎゅうにゅう エビカツ エビカツ 50 赤 米白絞油 4 ほうれん草とハムのソテー ほうれん草 40 緑 ボンレスハム 10 赤 米白絞油 0.5 黄 自然塩 0.2 もやしスープ 緑豆もやし 20 緑 玉葱 20 緑 ポークフランク 15 赤 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 1 自然塩 0.6 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄 キャロットカップケーキ 1個 黄
6 ごはん(S) ぎゅうにゅう さばのよしる干し さばのよしる干し 50 赤 切干大根のごま和え 切干大根 5 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 3 緑 淡口しょうゆ 3 みりん 2 煮干しだし 0.1 赤 白ごま 1.5 黄 かすみそ汁 大根 30 緑 にんじん 10 緑 白ねぎ 7 緑 薄揚げ 5 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 白みそ 8 赤 赤みそ 4 赤 酒粕 4 黄 酒 1 ごま油 0.5 黄 ひよこ豆 7 赤	**7** アップルパン ぎゅうにゅう 豆腐のグラタン しぼり豆腐 50 赤 かに 20 赤 玉葱 40 緑 しめじ 10 緑 牛乳 40 赤 生クリーム 5 赤 ポタージュの素 4 黄 バター 3 黄 白ワイン 2 自然塩 0.4 こしょう 0.1 粉チーズ 1.5 赤 パン粉 1 黄 パセリ 1 緑 あげじゃが じゃがいも 64 黄 米白絞油 3.2 黄 自然塩 0.2 カレー粉 0.1 トマトと豆のスープ カットトマト 30 緑 玉葱 20 緑 いんげん豆 10 黄 じゃがいも 10 黄 キャベツ 10 緑 にんじん 10 緑 ベーコン 10 赤 セロリ 5 緑 とんこつ 10 自然塩 1 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1	**8** おにぎり ぎゅうにゅう きのこうどん うどん 85 黄 えのきたけ 15 緑 しめじ 15 緑 玉葱 20 緑 薄揚げ 7 赤 にんじん 7 緑 白ねぎ 7 緑 けずり節 4 だし昆布 1 緑 みりん 4 淡口しょうゆ 4 濃口しょうゆ 2 自然塩 0.4 でんぷん 3 黄 おにぎり用のり 1/2枚 緑 いかのつけ焼き かのこいか 30 赤 土しょうが 0.5 緑 みりん 2 酒 2 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.5 黄 でんぷん 0.8 黄 米白絞油 2 黄 かぼちゃ煮つけ かぼちゃ 40 緑 淡口しょうゆ 2 みりん 1 砂糖 0.5 黄 でんぷん 0.4 黄 ぶどうミニゼリー 1個 緑	**9** ごはん(M) ぎゅうにゅう 八宝菜 豚もも肉 15 赤 土しょうが 1 緑 にんにく 0.7 緑 むきえび 15 赤 米白絞油 3 黄 白菜 70 緑 チンゲンサイ 15 緑 玉葱 25 緑 にんじん 10 緑 干ししいたけ 1 緑 きくらげ 1 緑 でんぷん 7 黄 淡口しょうゆ 4.5 濃口しょうゆ 1.5 みりん 2 酒 1.5 ごま油 1 黄 だし昆布 0.5 緑 自然塩 0.3 ささみのアーモンド揚げ 鶏ささみ肉 20 赤 酒 3 淡口しょうゆ 1.5 土しょうが 0.5 緑 アーモンドダイス 7 黄 小麦粉 4 黄 コーンスターチ 2 黄 ベーキングパウダー 0.2 米白絞油 4 黄 ピリカラきゅうり きゅうり 40 緑 白ごま 1.5 黄 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.3 黄 豆板醤 0.2 自然塩 0.1 りんご 1/6個 緑	**10** コッペパン ぎゅうにゅう ポークビカタ 豚ロース肉 40 赤 玉葱 4 緑 白ワイン 0.5 自然塩 0.4 こしょう 0.1 小麦粉 1.5 黄 コーンスターチ 1.5 黄 鶏卵 10 赤 粉チーズ 4 赤 生クリーム 2 赤 パン粉 1 黄 パセリ 1 緑 トマトケチャップ 10 濃厚ソース 2 ポテトサラダ じゃがいも 45 黄 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 玉葱 7 緑 マヨネーズ 8 黄 菜種サラダ油 1.5 黄 レモン果汁 1 緑 ゼリーエンヌスープ キャベツ 25 緑 玉葱 15 緑 豚もも肉 5 赤 にんじん 5 緑 セロリ 5 緑 パセリ 0.5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 2 白ワイン 1 自然塩 0.8 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 ナタデココフルーツ ナタデココプレーン 35 緑 パインアップル缶詰 15 緑 みかん缶詰 10 緑 砂糖 5 黄 レモン果汁 1 緑
13 ごはん(M) ぎゅうにゅう にらバーグ 豚ひき肉 60 赤 れんこん 35 緑 にら 15 緑 土しょうが 1.5 緑 酒 3.5 濃口しょうゆ 2.5 淡口しょうゆ 1 砂糖 1 黄 自然塩 0.3 でんぷん 2 黄 梅干し 1個 緑 みかん 1個 緑 きんぴらごぼう ごぼう 25 緑 にんじん 10 緑 実きこんにゃく 20 緑 濃口しょうゆ 4 みりん 4 砂糖 0.4 黄 ごま油 1 黄 白ごま 1 黄 ゆばのすまし汁 にんじん 5 緑 糸かまぼこ 5 赤 みつば 5 緑 カットゆば 2 赤 刻み昆布 0.5 緑 けずり節 3 淡口しょうゆ 4.5 自然塩 0.3 でんぷん 2 黄	**14** コッペパン ぎゅうにゅう ほうれん草のクリーム煮 ベビー貝柱 20 赤 ほうれん草 40 緑 玉葱 30 緑 じゃがいも 30 黄 パセリ 0.8 緑 牛乳 50 赤 ポタージュの素 5 黄 バター 2 黄 自然塩 0.4 こしょう 0.1 とんこつ 10 シーフードマリネ きゅうり 20 緑 かのこいか 15 赤 むきえび 15 赤 たこ 15 赤 玉葱 5 緑 菜種サラダ油 3 黄 レモン果汁 2 緑 砂糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.5 洋からし 0.1 ミニトマト 2個 緑 さつまいもスティック 1袋 黄	**15** ごはん(S) ぎゅうにゅう 味噌おでん 豚もも角肉 20 赤 土しょうが 0.4 緑 大根 40 緑 にんじん 20 緑 板こんにゃく 35 緑 厚揚げ 30 赤 ごぼう天 20 赤 白みそ 5 赤 赤みそ 3 赤 みりん 6 濃口しょうゆ 3 酒 1 米白絞油 0.5 黄 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 れんこんの白和え れんこん 20 緑 ほうれん草 20 緑 しぼり豆腐 10 赤 ボンレスハム 5 赤 マヨネーズ 6 黄 りんご酢 2 白ごま 1 黄 淡口しょうゆ 1 砂糖 0.8 黄 白ワイン 0.5 練りごま 0.5 黄 りんごゼリー りんごジュース 30 緑 りんご缶詰 20 緑 アガー 4 緑 砂糖 2.5 黄 レモン果汁 1 緑	**16** ぎゅうにゅう インディアンライス 米 75 黄 牛ひき肉 20 赤 玉葱 30 緑 にんじん 20 緑 マッシュルーム缶詰 10 緑 ホールコーン 10 緑 ピーマン 4 緑 土しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 さやいんげん 4 緑 赤ワイン 4 ウスターソース 4 自然塩 1.5 バター 4 黄 カレー粉 1 ナツメグ 0.2 ターメリック 0.2 かぶとソーセージのスープ煮 かぶ 40 緑 ポークフランク 15 赤 ブロッコリー 20 緑 しめじ 10 緑 にんにく 0.3 緑 とんこつ 10 自然塩 0.7 淡口しょうゆ 0.2 こしょう 0.1 いちご 2個 緑 クリスマスケーキ 1個 黄	3学期の給食は 1月12日(水)から はじまります！ ようちえんは 1月14日 (金)からです。

12月 ゴーン 「大晦日」そして「お正月」

《12月31日 大晦日》

毎月の末日のことを晦日といい、年の最後である12月の末日は一年の最終日ということで大晦日といいます。

また、この日に「年越しそば」を食べる習慣があります。

【年越しそば】 大晦日にそばを食べるようになった由来には「そばのように細く長く生きられるように」ということや「切れやすいそばのように、今年の大変だったことやイヤなことを、きっぱり切り捨てて新しい年を良い年にしましょう」ということ、また金銀を扱う職人が飛び散った金銀を集めるのに練ったそば粉を使うことから「そばを食べることで金銀が入る縁起をかついだ」…など、いろいろあります。

比較的手に入りやすい穀物で縁起がよく、栄養価が高く調理も簡単。食物繊維も多く含まれる「そば」は、年末の慌ただしさで疲れた体にとてもよい食べ物といえます。

また、「年越しそば」と同様に有名な「引っ越しそば」は、そばに越してきたことにかけて「おそばに末永く」「細く長くお付き合いをよろしく」という意味が込められていたということですが、「新年がそばにある」という意味もあったりするのかもしれませんね。

《1月1日 正月》

1月は、天も地も人びともゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月（＝睦月）といわれています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで一年を始めたいものです。

【お雑煮】

平安時代初期に、もち・にんじん・大根などを神様に供えて「神祭り」をした後、これらを集めて食べるようになったのが雑煮のはじまりです。雑煮は、使われる材料や味つけまで、いろいろな種類のある、地方色豊かな食べ物です。昔、もちは丸もちを使うのが基本でした。しかし今では、関ヶ原（昔、豊臣派と徳川派が争った岐阜県にある場所）を境に、関西では丸もち（みそ仕立て）、関東ではもちをのして四角に切った略式の切りもち（すまし汁）が使われているといわれています。

皆さんも、お友達と自分の家の雑煮の中身を比べてみてはいかがでしょうか？

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる（炭水化物、脂肪） 赤：からだをつくる（たんぱく質、ミネラル） 緑：からだの調子をととのえる（ビタミン、ミネラル、食物繊維）

★印は千早赤阪村産です。

※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。